ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МУДР

Сакральные жесты и тайные практики посвященных

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МУДР

Сакральные жесты и тайные практики посвященных

Институт метафизики
Санкт-Петербург 2006

Неаполитанский СМ., Матвеев С.А. **Энциклопедия мудр.** *Сакральные жесты и тайные практики посвященных.* — СПб.: Институт метафизики, 2006. — 304 с, илл.

Особые статические и динамические жесты и положения рук, определяемые на санскрите как мудры, благотворно воздействуют на энергоинформационные поля, способствуют очищению тонких энергетических каналов, улучшают память, концентрацию, усиливают интеллект, оказывают преображающее влияние на всю жизнь человека. Любой случайный жест, движение и мысль оказывают спонтанное влияние на нейроэн-докринную систему, иммунные функции и подсознательные процессы. Но с помощью мудр можно сознательно и запланировано запустить механизмы восстановления организма, исцеления и омоложения.

Мудры использовались на протяжении веков в различных эзотерических школах и религиозных традициях как инструменты для изменения сознания. Сакральные жесты стали частью многих мистерий; через них как с помощью невербального кода

передается сокрытая от непосвященных информация и создается пространство для проявления Высшего Сознания.

Даосские мастера, буддийские монахи, учителя йоги и аюр-веды множество веков оттачивали искусство применения мудр для исцеления тела, ума и души. В данной книге представлен уникальный материал, раскрывающий фундаментальные принципы этого искусства и великой науки, проверенной в лаборатории жизни. В книге дается описание более ста эффективнейших мудр, объясняется сфера их воздействия, методы их применения и психотехники, усиливающие их действие.

В этой книге содержатся медицинские практики и методики, которые не заменяют советов или предписаний вашего лечащего врача. Пожалуйста, используйте содержащуюся в ней практическую информацию только после консультации с лечащим врачом, который осведомлен о состоянии вашего организма: ни одна книга не может предусмотреть индивидуальные особенности пациента.

ISBN 5-87383-033-9

Все права защищены

© Институт метафизики, **2006**

© Издательство ОВК, 2006

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1 ВВЕДЕНИЕ В КОНЦЕПЦИЮ МУДР

ЧТО ТАКОЕ МУДРЫ

Мудры следует рассматривать как невербальный способ коммуникации с различными сферами бытия, как средство самовыражения, как метод творческой работы с тонкими энергиями организма и окружающего мира. Это символические знаки, основанные на определенных комбинациях пальцев, вызывающих активацию соответствующих видов энергии и соединяющих с тончайшими планами сверхсознания. Мудра есть внешнее выражение внутреннего энергетического потока и манифестация глубинных психологических процессов; невербальный аспект мудр бывает зачастую сильнее и убедительнее словесных выражений.

До возникновения у людей языка животные уже давно и успешно для связи пользовались невербальной сигнальной системой. Знаки этой системы часто были звуковыми, но зачастую выходили за пределы обычных резонансных звуков. Недавние исследования приматов показали, что звуки, из-

даваемые ими, и все телодвижения (в том числе жесты) находятся в прямой связи не только с эмоциональными состояниями, но и с реакцией на будущие события. То есть, животные, чувствуя приближение того или иного состояния, реагируют на него своим телом, например, совершая определенные «пассы». Тем самым им удается избежать многих опасностей и определенным образом запрограммировать себя на желательный исход событий. Ученые постарались составить своеобразный словарь жестов шимпанзе. Этот язык имеет свою структуру, грамматику, синтаксис. Он в чем-то сходен с языком глухонемых.

Человеческое общество за тысячи лет своего существования также выработало уникальный язык жестов, этот язык является частью богатой традиции передачи высшего знания. Жесты выступают как подсознательное проявление идей и мыслей, передаваемых посредством архетипических жестов от поколения к поколению. Например, в Древней Индии известна традиция невербальной передачи знаний от учителя к ученику. Древние мудрецы достигли высочайшего искусства и при ведении споров. Подчас было достаточно назвать известное всем положение, сослаться на подходящие к случаю максимы (часто невербально, показав соответствующую мудру) — и противнику не оставалось ничего, кроме как развести руками и признать свое поражение. Восточные

Рука мистерий

мудры являют собой образец классической мудрости, неподвластной времени. Внимая этой кристаллизованной мудрости, человек приближается к постижению Высшего Знания, подключаясь к цепи ученической преемственности передачи высшей мудрости, обретая мощный инструмент личностной трансформации.

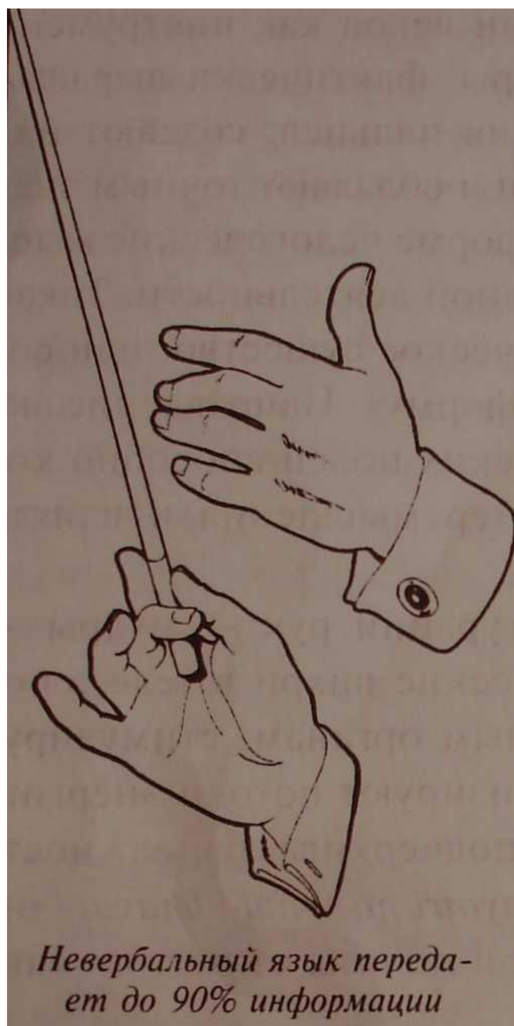
Жесты стали частью многих сакральных ритуалов и мистерий, передавая сокрытую от непосвященных информацию от мудреца к мудрецу, создавая богатое полотно тайнописи. Такие известны жесты, определяемые на санскрите как муд ры, использовались на протяжении веков как инструменты для изменения сознания. Мудры, фактически выражаемые как определенные положения пальцев, создают направленные энергетические потоки и обладают точным значением. В своей наиболее обшей форме человеческие мысли суть объединение потоков нервной деятельности. Такая деятельность занимает все человеческое существо, или сознание, и имеет специфическую «форму». Направление активности мозга, тонких и физических полей способно коренным образом изменять характер мышления и влиять на карму человека.

Итак, специфические конфигурации рук — мудры — создают определенные энергетические вихри в теле, способствуют притоку крови к нужным органам, стимулируют работу участков мозга и активизируют потоки энергии. В древних ведических писаниях подчеркивается важность знания мудр: *eta mudra na janati gayatri*

nishphala bhavat («не знающий мудр не получит никакой пользы от гаятри-ман-тры»).

Мудры никогда не могут навредить, они не могут создать избыточного потока энергии в теле. Мудры лишь нормализуют поток праны, действуя подобно термостату.

Происхождение слова *мудра* неясно. На раннем этапе пост-ведической литературы Индии термин *мудра* обозначал идею печати или отпечатка, оставленного печатью. Несколько более позднее он стал соотноситься со «следом, оставленным пальцами», обозначая ритуальные жесты. Само слово *мудра* состоит из корней *муд* (радость) и *ра* (давать). Мудры, разрушающие зло, часто используются в защитных ритуальных практиках. Формируя с помощью пальцев определенные фигуры, человек обращается к мистике символико-архетипи-ческих знаков, вызывающих в уме идею Божества и улучшающие концентрацию. Ученые из лаборатории психосемантики университета Бостона, проведя всесторонние исследова


Невербальный язык переда-ет до 90% информации

ния, исследовании пришла к вы-юду, что невербальный язык пе-редает до 90% информации и обладает большей выразительностью, чем обычные слова. Пальцы рук соединяются тонкими энергетическими каналами с внутренними органами тела. Мудры помогают создавать определенные замкнутые контуры, облегчая и направ-ляя движение энергии.

Особое значение языку жестов придавалось в древних и современных посвященческих школах и традициях. Если вы внимательно присмотритесь к священнослужителям, проводящим служение в православном, буддистском или индуистском храме, то будете оча-рованы красотой тайных жестов и движений, с помощью которых

происходит общение с невидимым для нас миром и передается возвышенное знание.

В священных писаниях Индии раскрывается символическое значение пальцев:

ПАЛЬЦЫ РУКИ	ЗНАЧЕНИЕ
большой палец	Всевышний Бог, Вечный Абсолют.
указательный палец	Индивидуальность.
средний палец	Благостные, добродетельные качества (саттва-гуна).
безымянный палец	Страстность, активность, привязанность к плодам (раджас-гуна).
мизинец	Невежество, инерция, леность (тамас-гуна).

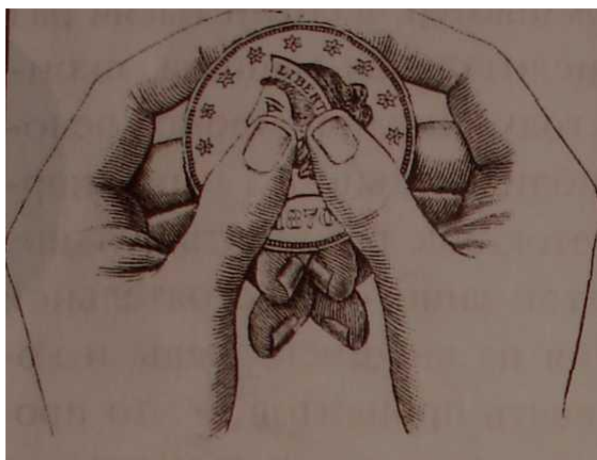
Каким образом простое расположение пальцев влияет на процессы, происходящие в пределах человеческого мозга?

Мозг — это мощнейший нейрокомпьютер, в сотни тысяч раз более сложный, чем любая вычислительная машина, сконструированная человеком к 2006 году. Число нейронов человеческого мозга оценивается приблизительно в 13 миллиардов, причем число глиальных клеток еще раз в пять больше. Лишь один процент нервных клеток занят «самостоятельной работой» — принимает ощущения из внешней среды и командует мышцами. Девяносто девять процентов — это промежуточные нервные клетки, служащие усилительными и передающими станциями. Раньше считалось, что нейрон — это отдельный информационный элемент информационной системы мозга, подобный элементарным ячейкам процессоров и блоков оперативной памяти в компьютерах. Но теперь ясно, что нейрон далеко не элемент, а целый «компьютер» мощной информационной сети, где все процессы обработки идут на молекулярном уровне за счет сложных физико-химических процессов, все еще слабо изученных.

Все части этого компьютера непрерывно работают, совершая миллионы операций. Он имеет около двух миллионов визуальных входов, миллионы тактильных и около ста тысяч акустических. Трудно сравнивать работу столь грандиозного компьютера с любым искусственным, существующим сегодня, в связи с его весьма

совершенным и сложным устройством. Определенные свойства этого нейрокомпьютера известны, другие же только еще предстоит найти. Одним из известных свойств нейрокомпьютера является огромная память, другим - программированное и контролируемое управление сотнями тысяч входов. Сюда же относится способность заносить в память и извлекать из нее сложные информационные комплексы, связанные с двигательной активностью, поведением, речью, слухом, зрением и т. п.

Любой жест оказывает спонтанное влияние на нейро-гормональную систему. Но с помощью мудр можно запла-нировано генерировать в коре головного мозга биоэлектри



*Любой жест оказывает спонтанное влияние на нейро-гормон**альную** систему*

ческие импульсы, которые влияют на нейроансамбли различных наборов рефлекторно-алго-ритмических дуг сигнальных подсистем, инициируя процессы восстановления организма, исцеления и омоложения.

Примерно лет двадцать назад нейрофизиологами в мозге человека и животных были открыты специфичные вещества, получившие названия нейропептиды. Было установлено, что нейропептиды наряду с гормонами играют важную регуля-торную функцию и управляют нашими чувствами, эмоциями, инстинктами и даже мыслями. В дальнейшем было установлено, что рецепторы, чувствительные к определенным нейропептидам, имеются не только в нашем мозге, но, фак-тически, — по всему организму. И что самое важное, эти рецепторы в значительной мере представлены в органах и клетках (например, в Т-киллерах) нашей иммунной

Гаруда мудра, приносящая решительность и смелость

системы. Таким образом, власть нейро-пептидов фактически безгранична. Они цирку-
лируют по всему организму и управляют фактическим и всеми органами и клетками нашего тела. Мудры повышают нейропептидную активность в головном мозге, создавая новые связи, новые нейро-семантические контуры, что приводит к смене восприятия реальности, расширяет поле ассоциаций И открывает творческий потенциал. И это играет столько же важную роль при лечении заболеваний, как и химическая стимуляция иммунной системы нейропептидами. Другими словами, по мере того, как улучшается наша способность обрабатывать информацию, растет и наша сопротивляемость болезням. Когда нейропептиды покидают мозг и начинают действовать в организме как гормоны, они взаимодействуют со всеми важными системами, включая иммунную. Повышение активности нейропептидов с помошью мудр вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение «хорошего самочувствия», переживания полноты бытия и удачи.

Влияние мудр на иммунную систему и генетическую память в совершенстве изучили и широко использовали сид-дхи, о которых в преданиях говорится как о бессмертных.

Мозг определяется как видимая, осязаемая живая структура, включенная в человеческий нейрополевой компьютер. Реальные связи нейрокомпьютера в человеческом теле не имеют еще полного описания (например, еще не описаны цепи обратных связей, биохимического или эндокринного типа с основными органами). Границы мозга можно рассматривать и как пределы распространения центральной нервной системы на периферии. Наряду с центральной нервной системой сюда можно включить и так называемую «автономную» нервную систему.

Информация о форме, которую обретают проявления внутренних чувств, передается через нервную систему к коре головного мозга. Дальнейшее распространение ее по всему организму уже в виде волновых колебаний позволяет достигнуть буквально всех клеток тела. Создается некая энергоинформационная голограмма состояния, и такая голограмма обладает мошным воздействием на человека. Мудры могут корректировать эту голограмму, создавая особые тропы, открывая доступ к подсознательной и клеточной памяти. При возникновении мысли идея

обретает форму, которая тут же **считывается сознанием и подсознанием, а при сотворении мудры в форме жеста создается направленное поле, влияющее на голографическую матрицу организма.**

При изучении восточной философии, метафизики, культуры, а также духовных практик индуизма и буддизма неизбежно открывается такая интересная область, как использование жестов и динамических психотехник. Обряды, ритуалы, инициации, танцы, медитативные занятия на Востоке переполнены многочисленными жестами, имеющими глубокое символическое значение.

Как уже упоминалось *мудра* **означает «печать» или «символ». Это слово имеет различные коннотации** в **зависимости от оттенков определений йогической или тантрической философии. В хатха-йоге под мудрами понимаются особые асаны, положения тела. Они выполняют ту же функцию, что и «ручные» мудры — это упражнения или процессы, которые активируют энергетические потоки** в **теле. Древний йогичес-кий текст «Гхеранда-самхита» описывает двадцать пять таких мудр, среди которых: ащвини-мудра, бхуджангини-мудра, каки-мудра, кхечари-мудра, маха-мудра, мандуки-мудра, ма-танги-мудра, набхо-мудра, пашини-мудра, сахаджоли-муд-ра, шакти-калани-мудра, шамбхави-мудра, тадаги-мудра, ваджроли-мудра, випарита-карани-мудра, йони-мудра и так далее.**

Вышеупомянутое йогическое руководство советует хранить эти мудры в большой тайне, не рассказывать о них невеждам, поскольку они могут наделить человека огромной силой и даровать психические способности, называемые сиддхи. Не имея должной подготовки, неофит, наделенный сверхспособностями, может причинить невыразимый вред себе **и другим. Психические способности, обретенные при помощи практики мудр, при неокрепшем сознании возможно неправильно использовать и даже злоупотреблять ими, а это**

потенциально опасно для эволюционного роста. Именно поэтому эти мудры сохранялись в тайне и сообщались лишь немногим, истинным духовным ученикам, а не мирянам, склонным к честолюбию. Такая установка передачи знаний лишь избранным наблюдается во всех духовных традициях. В священном тексте «Ваджраяна Тантра» так говорится о начальном обучении: «Ученик должен распространять полученные знания с большой осторожностью. Они должны храниться в тайне от грешников и клятвопреступников, от искушенных и оскверненных. Нельзя

обучать скептически настроенных и дискредитирующих знание, нельзя обучать еретиков и неискренних. Нельзя обучать ворующего дхарму или того, кто не соблюдает предписания. Держите священное знание вдали от таких людей — вот правило, которому вы должны следовать».

В своем руководстве по йоге, состоящем из 195 сутр, Па-танджали ни разу не упомянул ни мудры, ни энергию *кун-далини.* Видимо, он также считал эти знания тайными и не предполагающимися для всеобщего обозрения. Среди прочих благих результатов, которые можно обрести при помощи практики мудр, «Гхеранда-самхита» указывает на возможность пробуждения силы *кундалини* и освобождение от смертного, человеческого состояния. Интенсивная и постоянная практика мудр в сочетании с другими духовными упражнениями способна преобразовать человека в живое божество.

Индуистский тантризм по-другому трактует понятие *мудра.* Для практикующих тантру этот термин соотносится с Шакти, женским аспектом, которая почитается в акте сакральной любви. В отдельных случаях под мудрами понимают злаковые зерна — как один из пяти компонентов, используемых в обряде *панча-макаре* в силу их физического подобия с *йони,* женскими гениталиями. Тирумулар говорил, что если человек достигает долгожданного единства с прекрасной Божественной Шакти, то морщины на его коже и седина в его волосах исчезают, и он снова становится юным. Тот, кто обладает знанием, может достичь бессмертия, обрести преображенное тело, тело сияния, вечно молодое, свободное от старения и дряхлости, являющееся прекрасным воплощением Божественного.

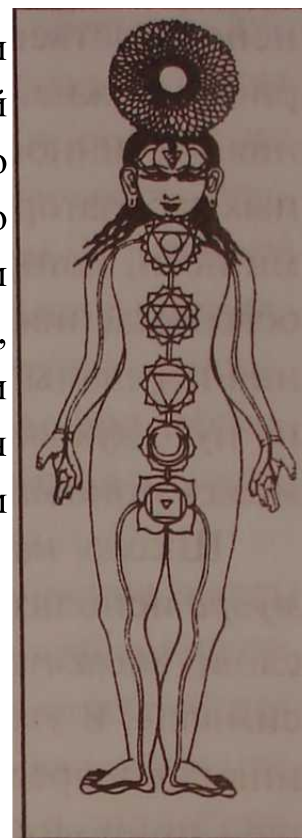
Шива нераздельно связан со своей творческой силой Шакти. От их слияния исходит волна Высшего Блаженства. «Деви-пурана» гласит: «Шакти — это суть Блаженства и сила любви». Каждый человек в состоянии постичь это и отождествить себя с Космическим Сознанием. Этого нельзя добиться методами отрицания: необходимо достичь симбиоза индивидуального и трансцендентного.

Человек по-настоящему получает тело только тогда, когда начинает осознавать его. Осознание приводит тело в порядок,

дает тантристу исчерпывающее знание всех его функций и умение управлять ими. В результате практикующий сам становится господином своего тела, и теперь оно подчиняется ему, а не наоборот.

Тар

Шакти называются *мудра-ми,* потому что в ходе ритуального и йогического соития они вызывают эффект, подобный тому, что производят телесные и «ручные» мудры. Мудры пробуждают бездействующие пси-хофизические центры, очиша-ют тонкие каналы, работают с энергией, облегчает концентра-цию. Это мощный инструмент общения с высшими силами и Божественным, находящимися в пределах внутренней приро ды человека. Женщины более открыты психическим и духовным энергиям; таким образом, тантрический сексуальный акт, проводимый после ритуального бракосочетания типа венчания, приводит к достижению той же цели. Пользующаяся большим уважением женщина, опытная в тантрическом искусстве, упомянута в писаниях как *мудра* (ср. русск. *мудрая),* или более точно, *карма мудра,* среди которых определяются пять категорий согласно различным психофизическим характеристикам.



В другом смысле, замкнутые цепи тонких энергетических каналов в физическом и тонком телах также известны *как мудры* («печати»). Надо отметить, что большие серьги, которые носят члены индийского ордена Канпхата также называются *мудра.*

Шакти — творческая мощь Вселенной, динамический женский элемент, многомерная матрица неограниченных

Шива и Парвати

возможностей, через которые может проявляться бесконечное Сознание. Так как все создано творящей Божественной энергией Шакти и состоит из нее, следовательно, все сущее является ее различными формами, а пять первоэлементов предстают как чистые проявления Шакти.

Мудрые беседы между Богом и Богиней, Шивой и Шакти, Мужчиной и Женщиной, были в свое время записаны и стали известны **непосредственно как тантры. Эти диалоги затрагивают мириады важнейших тем, касающихся тайн бытия и мироздания. Истинность бесед проверялась тысячелетиями — не** в **ученых лабораториях, а** в **лабораториях человеческого тела, учеными йоги, которых вело серьезное желание духовного знания и освобождения. Их наблюдения и понимание**

священного знания переданы нам, и теперь любой человек, желающий встать на путь духовного развития и успешно продвигаться по нему, может приобщиться к Высшему Знанию.

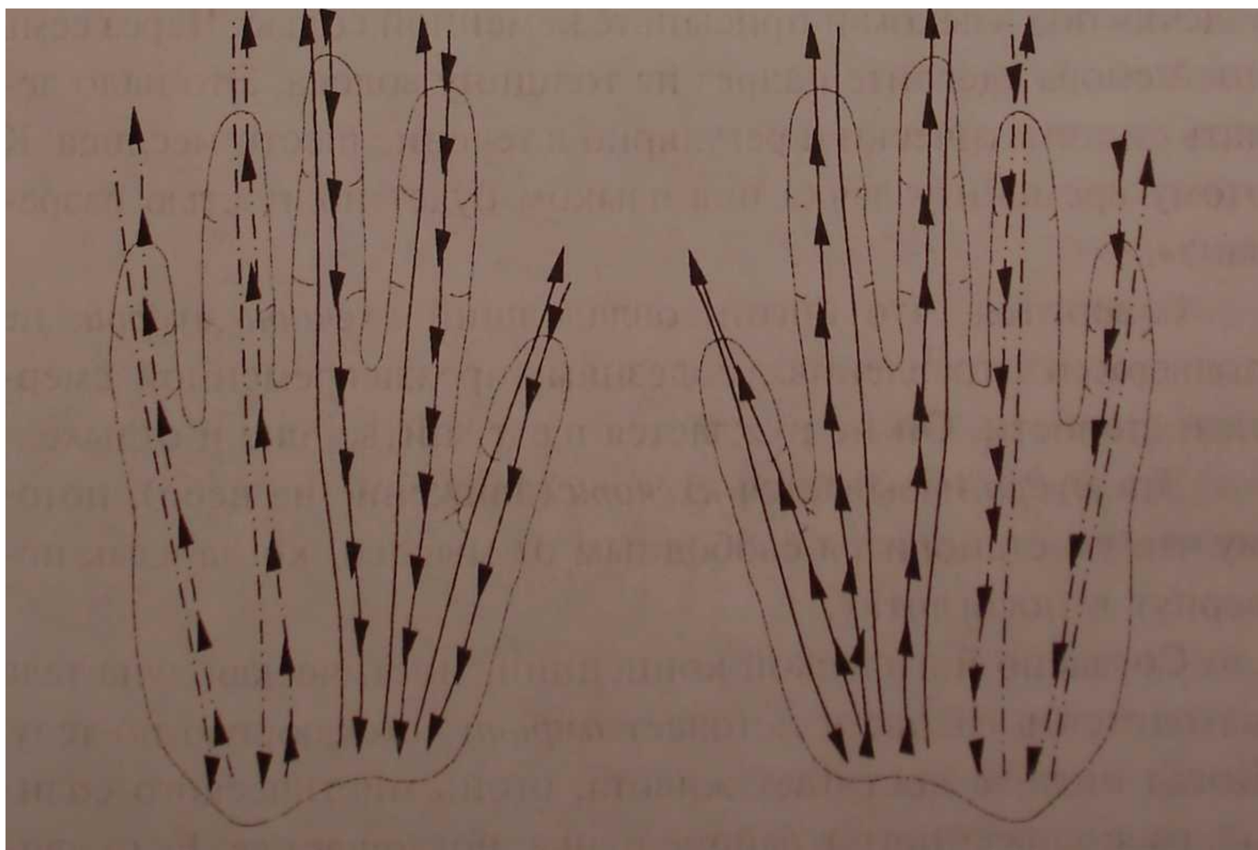
Школа *кагью* **буддизма ваджраяны наряду с термином** *мудра* **использует префикс** *маха* **(«большая»). Таким образом, слово** *махамудра* **означает «большая печать», или «большой символ». В этом контексте такой термин относится к состоянию непосредственного осознания и опыта работы с высшей природой разума, или действительности, где превосходятся все различия и отчужденности от Источника всего сущего. Согласно Ламе Анагарику Говинде, в ранних формах индийского буддийского тантризма Махамудра представлена как «вечно юный женский» принцип, что можно увидеть из определения Адвайяваджры: «Слова «великий» и «мудра» вместе образуют термин «Махамудра». Она свободна от вуали иллюзии, покрывающей познаваемые объекты и пр., она сияет подобно ясному небу в осенний полдень; ее тело есть Сострадание, не ограниченное единичными существами; она есть единство Великого Блаженства».**

Итак, можно сказать, что определение *мудра* **— это просто «символический жест». Чхогьям Трунгпа в своей книге «Мудра» определяет это слово как символ в более широком смысле жеста или действия. Это вдохновляющий цвет явлений; это также символ, выраженный руками, чтобы заявить для себя и других качество различных состояний медитации, например, касания земли правой рукой как свидетельство свободы Будды от эмоциональной и ментальной вольности.**

Школа йоги объясняет, что мудры обозначают жесты рук

и движения, используемые в танце, ритуалах, обрядах, духовных упражнениях типа медитативной практики. Мудры символически выражают внутренние чувства и состояния сознания; они также выражают различные качества — бесстрашие, власть, милосердие, мир при общении. В древнем тексте «Сома-Шамбху-Паддхати» описано большое количество мудр. Самые известные мудры — абхайя-мудра, анджа-ли-мудра, чин-мудра, дхьяна-мудра и джнана-мудра. Некоторые из этих мудр известны под другими названиями, особенно в других культурах и духовных традициях.

Итак, будем понимать под мудрами мистические жесты рук, ориентированные на сосредоточение тонкой энергии, передачу через символы знания и установление психической защиты. А в тантрической практике, как указывалось выше, под мудрой может также пониматься женщина в роли йоги-ни. Тот же термин используется, чтобы обозначить особые психотехники, используемые в тантрических обрядах.



Левая рука *Правая рука*

Энергетические потоки в ладонях

Разнообразные физические упражнения хатха-йоги, количество которых варьируется от десяти до двадцати пяти, в **определенной степени используются для оздоровления тела, но**

главным образом — для достижения психической силы и опыта, включая пробуждение кундалини. Большинство из них достаточно опасно, и они должны выполняться под непосредственным наблюдением учителя. С точки зрения раджа-йоги они не необходимы. Чтобы показать их общую идею, ниже описаны наиболее известные мудры.

Кхечари мудра. **Язык разверните назад и направьте его в носоглотку, глаза поднимите вверх, к точке между бровями. Это *кхечари мудра.***

Для успешного выполнения *кхечари мудры* необходимо увеличить подвижность языка настолько, чтобы кончиком языка можно было достать бровей. В йогических трактатах рекомендуется следующее; «Возьмите острое, чистое и смазанное лезвие, похожее на лист колючки. Слегка надрежьте уздечку под языком и присыпьте каменной солью. Через семь дней снова сделайте надрез на толщину волоса. Это надо делать систематически и регулярно в течение шести месяцев. К этому времени уздечка под языком будет полностью разрезана».

Говорится, что йогин, овладевший *кхечари мудрой,* не подвержен отравлению, болезням, преждевременной смерти и старости. Он не нуждается в еде, питье, сне и отдыхе.

Эта *мудра* называется *кхечари* (движение на небо), потому что ум становится свободным от мыслей, когда язык повернут в носоглотку.

Согласно йогической концепции, мистическая луна тела находится в голове и источает *амриту,* стекающую по телу. Когда *амрита* достигает живота, огонь мистического солнца, расположенного в районе пупка, поглошает ее. Если движение *амриты* вниз остановлено, тело становится бессмертным. **В *кхечари мудре* повернутый назад язык предотвращает** стекание *амриты,* что и дает возможность сделать тело бессмертным.

Постепенное удлинение языка достигается в течение срока около шести месяцев. В результате он может выгибаться назад и достигать полости гортани в глубине неба. Затем, при полной остановке дыхания, иногда сопровождаемой запечатыванием остальных отверстий тела промасленными хлопчатобумажными тампонами, йог может оставаться в трансе, с остановленным дыханием, до сорока

дней и дольше. Некоторые эксперименты, связанные с этим явлением, документально запротоколированы.

Уддияна-мудра. Сокращение брюшных мышц, прижимающее кишечник к позвоночнику.

Полезно для укрепления этих мышц и обучения их привычке втянутого живота. Это упражнение особенно желательно для современных людей, ведущих сидячий образ жизни, и его рекомендуется выполнять один-два раза в день по сотне втягиваний и отпусканий мышц. Упражнение должно завершаться в положении подтянутости, и затем не должно происходить волевого, осознанного решения расслабить мышцы. Во время втягивания живота полезным дополнением могут стать упражнения глубокого дыхания, однако оно должно сопровождаться сознательным расширением необходимых мышц, а не просто в форме обычных вдохов и выдохов. Эта мудра считается замечательной для сохранения молодости. Упражнение может разнообразиться отдельной работой с правой и левой стороной, а не только втягиванием центральной части брюшины.

Випаритакарани. Человек ложится на спину с руками, опушенными на землю. Сначала вверх поднимаются ноги, затем нижняя часть спины, опирающаяся при этом на руки, локти которых упираются в землю, поддерживая вес нижней части тела. Ноги при этом могут совершать легкое круговое движение.

Пашини-мудра. Ноги заплетаются вокруг шеи, как петля (паша).

Каки-мудра. Губы вытягиваются так, чтобы они походили на клюв вороны ***(кака),*** и через них очень медленно втягивается воздух.

Матангини-мудра. Называется также «мудра слона», так как слоны любят входить в воду, втягивать воду хоботом и с силой выталкивать ее наружу, часто перебрасывая хобот за спину. Человек входит в воду по шею, втягивает немного воды носом и выпускает ее через рот. Затем он втягивает воду ртом и выпускает через ноздри.

Мудры соединяют в неразрушимый союз ***прану*** и ***апану.*** Ниже даны описания некоторых важных ***мудр.***

Махамудра. Надавливая левой пяткой на промежность, крепко держать выпрямленную правую ногу обеими руками и выполнить ***джаландхара бандху.*** В результате этого ***кундали-ни*** быстро распрямится, подобно змее, сделавшей бросок по шесту. Далее следует задержка дыхания для различных практических целей, и ***прана*** поднимается по ***сушумне.*** В конце ***махамудры*** следует медленно выдохнуть. Надо выполнять рав-

ное количество ***мудр*** для правой и левой ноги.

Эта ***мудра*** названа ***махамудрой*** (великой ***мудрой),*** потому что она способна победить смерть. Она излечивает туберкулез, увеличение желез, диспепсию, запоры и некоторые кожные заболевания.

Махабандха. Левую пятку поместите под промежностью, а правую положите на левое бедро; вдохните и выполните ***джаландхара бандху*** и ***мула бандху.*** Сконцентрируйте свое внимание на ***сушумне.*** Задер

жите дыхание, насколько это возможно, и затем медленно выдохните. Выполняйте это сначала для левой стороны, а затем для правой.

Махабандха останавливает движение вверх ***праны*** во всех ***нади*** и дарует великие ***сиддхи*** и сверхъестественные силы. ***Махабандха***

побеждает смерть, соединяет три потока, идущих по трем ***нади: иде, пингале*** и ***сушумне,*** направляет ум в ***кедара,*** точку между бровями, называемую обителью Шивы, Шивастханой.

Махаведха. Древние каноны говорят об этой мудре так: «Подобно тому как очарование и красота женщины бесполезны в отсутствии ее мужа, так и ***махамудра*** и ***махабандха*** бесполезны без ***ведхи (махаведхи)».*** Усевшись в ***махабандхе,*** после вдоха, с сосредоточенным умом, выполняйте ***джа-ландхара бандху.*** Затем, балансируя на ладонях, расположенных на земле, надо аккуратно ударять ягодицами по земле. В результате этого, ***прана вайю,*** выходящая из двух ***нади, иды*** и ***пингалы,*** перейдет в одну — ***сушумну.*** Это также приведет к слиянию ***иды, пингалы*** и ***сушумны.*** Когда произойдет прекращение активности ***иды*** и ***пингалы,*** наступит ***мритавастха,*** после этого надо выдохнуть. Это приносит ***сиддхи.***

Махамудра, махабандха и ***махаведа*** побеждают старость и смерть.

В ***«Хатха-йога-прадипике»*** говорится: «Медитируя на Высочайшую Шакти с поднятым лицом и повернутым к носоглотке языком, поглощая потоки нектара, истекающего из шестнадцатилепесткового лотоса, расположенного вверху головы, заставляя ***прану*** работать, йогин долго живет в теле, податливом как волокно лотоса и свободном от всех болезней».

Випарита-карани. Практика, при которой пупок оказывается выше нёба - мистическое солнце выше мистической луны — называется ***випарита-карани*** (перевернутая поза). Это не позволяет ***амрите,*** истекающей из луны, сгореть в огне мистического солнца. Только ***гуру*** может научить этому. В первый день в этой ***мудре*** находятся недолго, день за днем увеличивая время пребывания в ней.

Морщины и седые волосы исчезают через шесть месяцев практики ***випариты-карани.*** Тот, кто практикует ее ежедневно по три часа, предотвращает преждевременную смерть.

Ваджроли. Успех в ***ваджроли*** достигается в результате постепенного втягивания секреций и семеннойжидкости посредством определенных сокращений и манипуляций органами и мускулами, расположенными в тазовой области. Один из методов заключается во вдувании в уретру воздуха и жидкостей через специальную трубочку.

Согласно йогическому мировоззрению, сохранение ***бин-ду*** (семени) отдаляет смерть, продлевает жизнь. Сохраняя ***бинду,*** искусный йогин побеждает преждевременную смерть.

Различными учеными делаются различные интерпретации ***ваджроли мудры.*** Существуют два варианта — ***са-хаджоли*** и ***амароли.***

Шакти чалана. В ***«Хатха-йога-прадипике»*** говорится: «Парамешвари ***(Кундалини)*** спит, преграждая своим ртом врата, через которые можно достигнуть безупречного жи-лища Брахмы, йогин, сев в ***ваджрасану,*** должен расшевелить ***кундалини*** и выполнить ***бхастрика пранаяму.*** Таким образом ***кундалини*** вскоре пробудится.» Посредством ***шакти чаланы кундалини*** также поднимается вверх по ***сушумне.***

Мудры, описанные выше, способны наделить сверхъестественными энергиями. Вот что говорится в ***«Хатха-йога-прадипике»:*** «Эти десять великих ***мудр,*** провозглашенных Шивой, предотвращают старость, препятствуют смерти, даруют восемь сверхъестественных способностей. Они любимы всеми ***сиддхами,*** но сложны в выполнении даже для богов».

ПРОИСХОЖДЕНИЕ МУДР

Сейчас трудно сказать, когда или где впервые было сис-тематизировано знание о жестах. Почти все древние культуры в ритуальной практике использовали руки или отдельно правую или левую руку, совершающие некие жесты или пассы. Жестикуляция использовалась на самых ранних этапах развития человеческой мысли —- в религии, искусстве, риторике, при социальном общении и так далее. Известно, что европейские каменщики, строившие прекрасные соборы, а также члены древней торговой гильдии, известные как диони-сийские ремесленники, и отвечающие за возведение древних зданий и сакральных сооружений, использовали особый язык жестов в качестве системы связи и для охраны их тайных совещаний, а также встреч, оберегая свои диалоги от понимания непосвященными.

В индуизме и буддизме насчитываются сотни мудр для духовных практик, церемоний, драм, танцев. Большинство из них по своему характеру глубоко символичны, другие, однако, обладают несомненными метафизическими достоинствами. Есть сотни мудр, предложенных древними йогами и мудрецами: все

они основаны на четырех основных положениях руки: открытая ладонь, вогнутая ладонь, сжатый кулак, рука со сжатыми вместе и вытянутыми пальцами.

На Западе изучение жестов в ритуальной практике называется хирономия. Это особенно касается жестов, используемых в тайной символике религиозных ритуалов. В оккультизме каждый жест имеет особое значение и связывается с работой определенной силы. Ритуальные жесты всегда были важной частью религиозных церемоний в древних культурах. Считалось, что с их помощью можно было призывать богов, влиять на окружающий мир и направленно посылать энергию.

Первый день Творения (Юлиус Шнорр фон Карольсфельд). Энергией, исходящей из направленных рук, Господь творит мир.

Древние египтяне считали простертую руку фараона воплощением божественной силы, даже на изображениях. При изображении фараонов и богов на фресках или при ваянии статуй мастера изо всех сил старались не исказить их жестикуляцию, поскольку всем были известны рассказы о том, как неправильно изображенные положения рук вызывали нежелательный эффект в физическом мире.

Супруга божества

МИСТИЧЕСКАЯ СЕМАНТИКА ПОНЯТИЯ «РУКА»

Рука в древних языках связывалась с такими понятиями, как плодородие, животворящая сила. Отсюда — ее ассоциации с рождением, которые можно проследить на уровне семантических взаимосвязей:

«РУКА»	ПОНЯТИЕ РОЖДЕНИЯ
индоевропейский *bhag-	древнеиндийский bhaga(«лоно»)
индоевропейский *ar-	осетинский aryn («рожать»)

греческий чейс	осетинский kuryn («рожать»)
английский hand	индоевропейский *ken(d) («рожать»)
английский диалект dook	древнеиндийский tokman («семя, потомство») греческий тйктш («рожать»)
древнеиндийский panih	латынь penis
древнеанглийский mund	индоевропейский *moud («гениталии»)

Рука изрекает истину, толкует и приказывает; поэтому в древних языках отражена связь длани и уст:

«РУКА»	ПОНЯТИЕ УСТ
древнеанглийский mund	немецкий Mund
индоевропейский *dhuk древнеиндийский dos персидский dos английский диалект и слип duke	латынь bocea
английский диалект hommock	осетинский kom

«РУКА»	ПОНЯТИЕ СЛОВА
древнеиндийский kara	индоевропейский *кег- («говорить»)
русский *рука*	русский диалект *реку*
индоевропейский * mer-	готский merjan («провозглашать»)
древнеиндийский panih	армянский ban

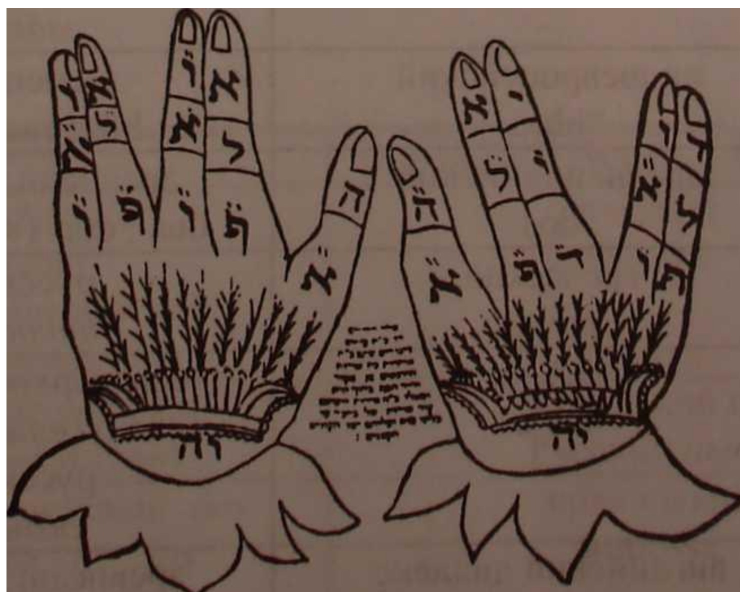
«РУКА»	ПОНЯТИЕ ДУХА
индоевропейский *dhuk	русский *дух* литовский dangus(«небо») армянский dik («боги»)
индоевропейский *mer-	карийский mas («Бог»)
английский hand	ирландский cond

	(«разум») индоевропейский *and («дышать»)
индоевропейский *ghast	немецкий Geist
литовский ranka	древнеанглийский feorh ирландский erc («небо»)
древнеиндийский kara греческий чейс	латышский gars («душа»)
индоевропейский *uer-	греческий писбнпт («небо»)
латынь manus	латынь mens (разум»)
иидосвропсиский ♦bhog-	греческий **шич i** («душа») русский *Бог*

Одухотворенность жеста, его непосредственную связь с молитвенным обращением к Богу, Высшему Разуму, можно видеть на примерах в таблице выше.

Древние посвященные могли простым жестом руки даровать жизнь, колдуны были способны наводить с помощью жестов смерть, порчу:

«РУКА»	**ПОНЯТИЕ жизни**
греческий кпса	осетинский соегуп («жить»)
готский lofa	готский liban («жить»)



Ладонь и имена Бога

индоевропейский *bhag-	древнеиндийский bhu («жить»)
индоевропейский *аг-	древнеанглийский as («жипнь»)
«РУКА»	**ПОНЯТИЕ СМЕРТИ**
индоевропейский ♦dhuk	дрсвнеисландский doegja («умирать»
русский ***рука***	тохарский sruk («умирать») хеттский ак
индоевропейский * mer-	индоевропейский *mer- («умирать»)
древ неиндийский kara	прусский gallan

Жесты рук перекликаются с добром и злом, благостью и неправедностью:

«РУКА»	ПОНЯТИЕ ДОБРА
древнеиндийский kara	литовский géras («хороший»)
литовский ranke	индоевропейский *erg- («хороший»)
индоевропейский * mer-	индоевропейский *mer-, *mar- («чудо»)
греческий чейс	греческий чаейт литовский kerai («чары») греческий плйпт (Солнце») греческий grian («Солнце») индоевропейский *kelo («радость») английский wonder («чудо»)

«РУКА»	ПОНЯТИЕ ЗЛА
английский hand	индоевропейский m *kad русский *гадкий*
индоевропейский *bhas-	немецкий böse («злой»)
древнеиндийский dos	древнеиндийский dus-, dur- («плохой»)
греческий рачхс,	русский *пакость*
латынь **mantis**	древневерхненемецкий mein («лживы й») русский *обман*
английский диалекс maeg	**лревнеангл и иски й mag**(«плохой»)

Жесты рук перекликаются с **добром** и **злом, благостью** и неправедностью:

«РУКА»	ПОНЯТИЕ ДОБРА
древнеиндийский кага	ЛИТОВСКИЙ géras («хороший»)
ЛИТОВСКИЙ ranke	индоевропейски й *erg- («хороший»)
индоевропейский "'тег-	индоевропейский *тег-, *таг- («чудо»)
греческий чейс	греческий часйт литовский kerai («чары») греческий плйпт (Солнце») греческий grian («Солнце») индоевропейский *kelo («радость») английский wonder («чудо»)

«РУКА»	ПОНЯТИЕ ЗЛА
английский hand	индоевропейский *kad русский *гадкий*
индоевропейский *bhas-	немецкий böse («злой»)
древнеиндиискии dos	древнеинди иски и dus-, dur- («плохой»)
ра	"4М
греческий	русский *пакость*
ласы н	древневерхненемецкий
fa	mein («лживый»)
manus	русский ***обман***
английский л на лек maeg	*л* рев псаи г л и некий тар(«плохой»)

Жесты рук символизируют вечность, время как уходящую за горизонт бесконечную сущность бытия:

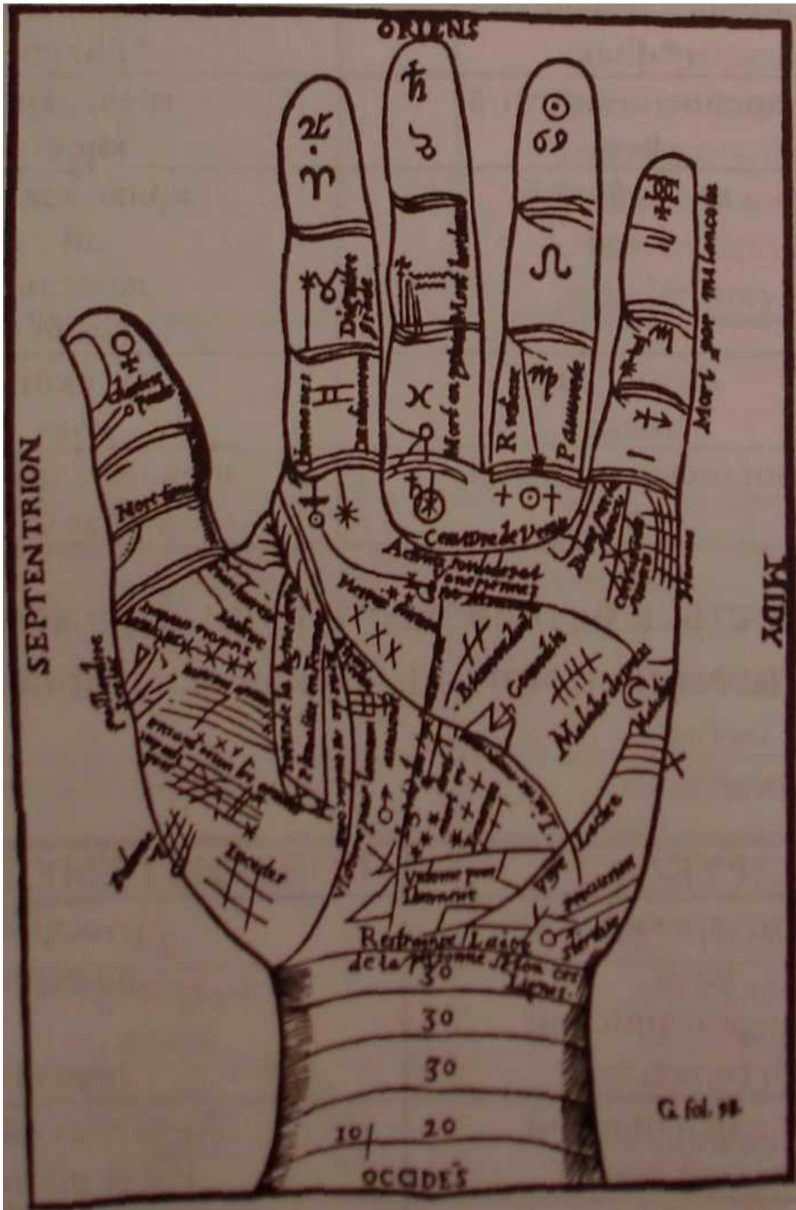
«РУКА»	ПОНЯТИЕ ВРЕМЕНИ
индоевропейский * mer-	латынь mora
английский hand	русский ***год***
греческий чейс	древнеиндийский kala
кельтский lam	хетский lammar
древнеиндийский panih	английский span
«РУКА»	ПОНЯТИЕ СУДЬБЫ
индоевропейский *dhuk	индоевропейский *dhugh
древнеиндийский kara	греческий кпса
английский hand	ирландский ad I латынь fatum
литовский ranka	русский *рок*
индоевропейский *bhag-	древнеиндийский bhagya

Мгновенность действия жеста руки отражена в характерном отождествлении понятий «рука» и «сейчас, теперь, немедленно»:

«РУКА»	ПОНЯТИЕ НЕМЕДЛЕННОСТИ
тохарский tepär древнеанглийский tah(«палец»)	русский *теперь* *перст*
древнеисланлскиЙ **knui («сустав»)**	Английский now Русский *ныне* *
Древнеиндийский dos **Персидский** dos Иранский daus	ирландский in-dossa

Древние народы были уверены, что руки способны видеть, что им свойственны прозрения, которые они затем переводили в мистические жесты:

«РУКА»	ПОНЯТИЕ ВИДЕНИЯ
литовский ranka	литовский regeti («видеть»)
индоевропейский *mer-	индоевропейский *merk- («замечать»)
греческий чейс	русский ***зрение, зреть***
индоевропейский *ghast-	осетинский coest («глаз»)



Рука инструмент, связывающий человека со ***вселенной*** *(из алхимического трактата 17 века)*

ПЯТЬ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ ВСЕЛЕННОЙ

Существует метод онтологической кинезиологии, определяющий происхождение мудр. Согласно ему, выделяют следующие пять типов жестов, которые кореллируются с пятью первоэлементами Вселенной:

- исторические, чье значение утрачено;
- исторические, чье значение сохранилось (например, положение рук Христа, святых);
- используемые в религиозных, магических ритуалах, при целительстве (например, индийские, тибетские мудры);
- созданные современной человеческой мыслью;
- вдохновленные свыше, или полученные от Творца.

Человеческое тело, подобно Вселенной, состоит из пяти первоэлементов ***(таттв).*** Эти элементы проявляют свои качества как тонкие таттвы запаха, вкуса, зримой формы, осязания и звука. Таттвы — это существенные элементы, или фундаментальные принципы. Слово ***таттва*** происходит от комбинации слов ***тат*** (это; Божество) и ***твам*** (ты; индивидуальность). Таким образом, таттва есть сущность, реальное существование чего-либо. «Тат твам аси» «Это (вселенная) есть ты».

Само деление физической Вселенной на пять таттв возникло в индийской философской школе примерно в 700 г. до н.э. От пяти таттв произошли все формы физической вселенной. Формы основных таттв: точка, круг, треугольник, полумесяц, квадрат. Они соответствуют циклу пяти элементов: эфир, воздух, огонь, вода и земля.

ЭЛЕМЕНТ	ОРГАН	ЧУВСТВО	МАНТРА	ФОРМА	ЦВЕТ
эфир	уши	слух	ХАМ	точка	бесцветный
воздух	кожа	осязание	ЙАМ	полумесяц	темный
огонь	глаза	зрение	РАМ	греугольник	красный
вода	язык	вкус	ВАМ	круг	голубой
земля	нос	обоняние	ЛАМ	квалраг	желтым

	АКАША эфир	ВАЙЮ воздух	АГНИ (ТЕДЖАС) ОГОНЬ	АПАС вода	ПРИТХ зем

Связь пальцев с чакрами

чакра	аджна	вишуддха	манипура	свадхиштхана	мулад
символика	вечная мудрость	Паранормальные способности	магия	контроль за тонким миром	контро страст
форма	эллипс, точка	круг	треугольник	полумесяц	квад
цвет	темно-синий	голубой	оранжевый	серебристо-белый	желт

Вода
Земля
Эфир
Воздух
Огонь

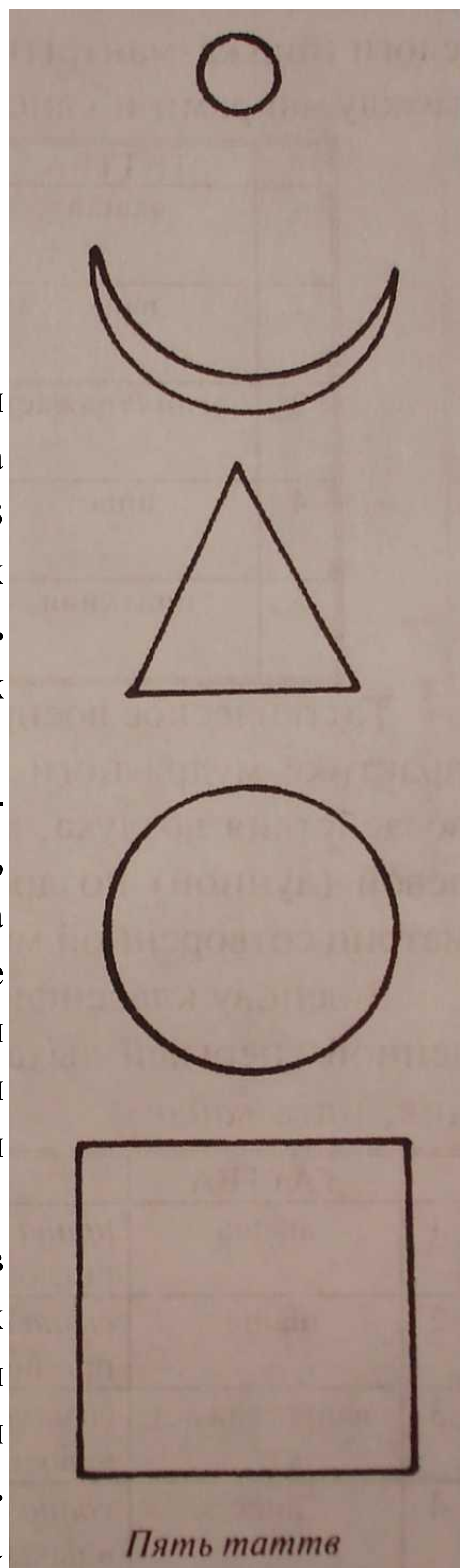
Связь пальцев с первроэлементами

Свадхиштхана чакра
Муладхара чакра
Вишуддха чакра
Анахата чакра
Манипура чакра

На санскрите пять таттв называются так:

1) **акаша**
2) **вайю**
3) **теджас (агни)**
4) **апас**
5) **притхиви**

Пять таттв соответствуют пяти низшим энергетическим центрам в теле человека (чакрам) и пяти тонким элементам. В **«Бхагавад Гите» сказано: «Пять тонких элементов, это, интеллект, разум, пять органов чувств и их объекты — из этих компонентов состоит весь мир явлений».**


Пять таттв

Таттвы вызывают различные состояния подсознания. Их **формы, представленные как янтры рассчитаны на зрительное восприятие. Они также являются промежуточной категорией между неосязаемым (уровни сознания и чувств) и осязаемым (органы чувств и действий).**

Из пятикратного деления пяти органов восприятия возникла школа таттвических знаний хатха-йога, которая основывается на циркуляции в теле праны. Каждая таттва отождествляется с биджа-мантрой. Биджа-мантры — особые мантры, их сила обычно сразу чувствуется в различных психических центрах даже непосвященными. **Когда эта мантра произносится во время медитации на соответствующей таттве, это способствует раскрытию тат**твы **как мистического канала. В приведенной ниже таблице**

указываются пять согласных букв, образующих корневые слоги (биджа-мантры), которые образованы из соответствий между чакрами и санскритом:

	ТАТТВА	БУКВА	ТРАНСЛИТЕРАЦИЯ
1	акаша	ह	ха
2	вайю	प	па
3	агни (теджас)	र	ра
4	апас	व	ва
5	притхиви	ल	ла

Таттвическое восприятие образов широко используется в практике мудра-йоги. Эти образы получаются в результате воздействия воздуха, выдыхаемого из правой (солнечной) и левой (лунной) ноздрей. Пять форм — это пять основных матриц сотворенной материи.

В основу классификации таттв в соответствии с пробужденной энергией дыхания ***(праной)*** легли пять этапов дыхания, пять ***вайю:***

	ТАТТВА	ВАЙЮ
1	акаша	*прана вайю* поглощение праны, побуждение к вдоху
2	вайю	*вьяна вайю* проникновение праны в тело, движение, циркуляция
3	агни (теджас)	*самана вайю* усвоение праны в теле и крови, выработки тепла
4	апас	*удана вайю* вдыхание праны через правую ноздрю, движение вверх
5	притхиви	*апана вайю* выдыхание праны через левую ноздрю, движение, вниз

Далее в таблице полностью представлены пятикратные атрибуты по системе Видья Рана Таттва.

	1	2	3	4	5
	Акаша	Вайю	Теджас	Апас	Притхиви
Цвет	прозрачный	голубой	красный	белый	желтый
Планета	Меркурий	Сатурн	Марс, Солнце	Венера, Луна	Юпитер
Направление	центр	север	юг	восток	запад
Качество	пространство	движение	расширение	сужение	сопротивление
Движение	все направления наружу	6 направлений наружу	вверх	вниз	линейное, волнообразное
Выход праны из ноздрей	вверх на 1 палец	вниз на 8 пальцев	вниз на 4 пальца	вниз на 16 пальцев	вниз на 12 пальцев

Вкус	горький	кислый	острый	вяжущий	сладкий
Сознание	чистое	выше про-бужденного	недремлющее	дремлющее	пробужденное
Воздействие на земном уровне	йога, медитация	понижение	повышение	мимолетность	длительность
Пятикратные атрибуты	желание иметь, желание отвергать, стыд, страх, забывчивость	удаление, ходьба, обоняние, сужение, раздувание	голод, жажда, сон, свет, дремота	семя, яйцо, жир, моча, слюна	кость, мышцы, кожа, волос, нади
Высшая сила (сиддхи)	знание прошлого, настоящего и будущего	движение в пространстве, полет	терпимость к жаре, способность потребления	замерзание, чувство голода и жажды	свобода от болезней
Вес в палах	10	20	30	40	50

	1	2	3	4	5
	Акаша	Вайю	Теджас	Апас	Притхиви
Цвет	прозрачный	голубой	красньй	белый	жептьм
Планета	Меркурий	Сатурн	Марс, Солнце	Венера, Луна	Юпитер
Направление	центр	север	юг	восток	запад
Качество	пространство	движение	расширение	сужение	сопротивление
Движение	все направления наружу	6 направлений наружу	вверх	вниз	линейное, волнообразное
Выход праны из ноздрей	вверх на 1 палец	вниз на 8 пальцев	вниз на 4 пальца	вниз на 16 пальцев	вниз на 12 пальцев
Вкус	горький	кислый	острый	вяжущий	сладкий
Сознание	чистое	выше про-бужденного	недремлющее	дремлющее	пробужденное
Воздействие на земном уровне	йога, медитация	понижение	повышение	мимолетность	длительность
Пятикратные атрибуты	желание иметь, желание отвергать, стьщ, страх, забывчивость	удаление, ходьба, обоняние, сужение, раздувание	голод, жажда, сон, свет, дремота	семя, яйцо, жир, моча, слюна	кость, мышцы, кожа, волос, нади
Высшая сила (сидцхи)	знание прошлого, настоящего и будущего	движение в пространстве, полет	терпимость к жаре, способность потребления	замерзание, чувство голода и жажды	свобода от болезней
Вес в палах	10	20	30	40	50

При выходе праны из ноздрей во время выдоха можно определить, какая именно таттва является доминирующей. Можно определить этот показатель следующим образом: подержать под ноздрями небольшое зеркало и изучить остающиеся на нем пятна влаги. Форма пятен, конденсирующихся на поверхности зеркала, покажет доминирующую таттву.

Наблюдается соответствие между таттвами, четырьмя направлениями и центром. Здесь полярность восток-запад соответствует низшим таттвам, апас и притхиви, а полярность се вер-юг соответствует таттвам вайю и теджас.

Атрибуты движения являются основой движения в каждой из пяти чакр в теле человека.

Таттвы, как уже говорилось, определяют пять уровней сознания. Пробужденное сознание находится в притхиви, а сверхсознание — в акаше.

Используя знание таттв при занятиях мудра-практикой, можно добиться существенного продвижения по пути духовного развития. Не случайно выход праны из ноздрей измеряется количеством пальцев.

Это был экскурс в систему хатха-йоги, называемую ***пра-на-таттва.*** Наряду с ней существует система ***Кундалини чак-ра-таттва,*** которая представляет собой окончательный со-вершенствованный вариант первоначальной системы ***таттв санкхья.*** Она впервые была записана примерно в 500 г. н. э. в пособиях по медитации, однако эта система намного старше и раньше передавалась изустно по цепи ученической преем-ственности.

В соответствии с этой системой тело человека делится на семь составляющих, понимаемых как энергетические центры, чакры, расположенные вдоль позвоночного столба . Пять таттв соответствуют первым пяти чакрам. В системе ***Кундалини чакра-таттва*** пять таттв обозначаются пятью тантрическими формами; которые соотносятся, таким образом, и с **пятью** чакрами:

	ТАТТВА	ЧАКРА	ФОРМА
1	акаша	вишуддха	точка в точке (акаша акаши)
2	вайю	анахата	круг с вписанной в него гексаграм-мой
3	агни (теджас)	манипура	треугольник с вершиной, направ-ленной вниз
4	апас	свадхиштхана	полумесяц, обращенный вверх
5	притхиви	муладхара	квадрат, в центре которого тре-угольник с вершиной, направленной вниз. Вокруг центра треугольника обвиваются 3.5 кольца кунда-лини

Каждая чакра имеет определенный набор символов, которые в этом аспекте можно рассматривать как символическое выражение пяти таттв. В приведенной ниже таблице подробно показана индийская тантрическая

символика чакр для каждой таттвы: определяются пять планет, соответствующих таттвам; перечисляются алхимические металлы, соответствующие чакрам; указаны мантры, активизирующие каждую чакру; животные, управляющие каждой из пяти нижних чакр. Каждую таттву также можно соотнести с движениями определенных видов животных, которые имитируют абстрактное движение, соответствующее каждой таттве.

На таттвы можно проводить медитацию — как на выход в высшие миры. Для проведения этой медитации нужно выбрать одну определенную таттву. После этого, контролируя свое дыхание, следует пристально ее созерцать, совершая подходящую мудру. Закройте теперь глаза и визуализируйте таттву мысленным взором (она будет окрашена в соответствующий цвет). Таттва начинает увеличиваться в размерах и постепенно вырастает настолько, что через нее становится возможным проход в высшие миры.

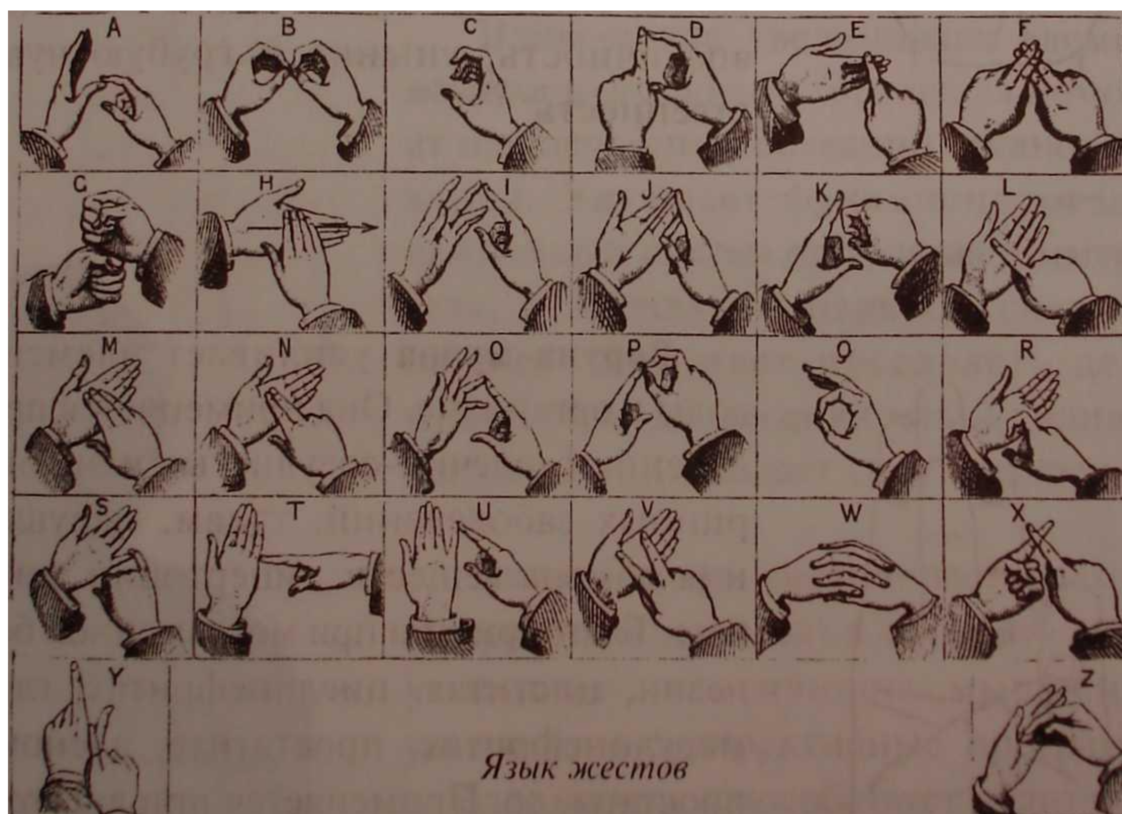
Цикл из пяти таттв связан с 24-часовым суточным циклом. Существует цикл из 12 двухчасовых интервалов, который берет свое начало вместе с восходом Солнца.

	1	2	3	4	5
	Акаша	Вайю	Теджас	Апас	Притхиви
Металл	медь	золото	олово	латунь	свинец
Биджа-мантра	ХАМ	ЙАМ	РАМ	ВАМ	ЛАМ
Животное	белый слон	антилопа	баран	крокодил	серый слон
Животное (движение таттвы)	обезьяна (все направления)	птица (полет)	змея (волнообразное)	лягушка (прыжки)	муравей (прямолинейное)
Божество чакры	Шала Шива	Иша	Рудра	Вишну	Брахма
Божество	Дишах (бог направления)	Вайю (бог ветра)	Адитья (бог солнца)	Варуна (бог пространства)	Ашвины (всадники солнца)
Начальная реакция на таттву	смущение	паника	изоляция	паранойя	опустошенность

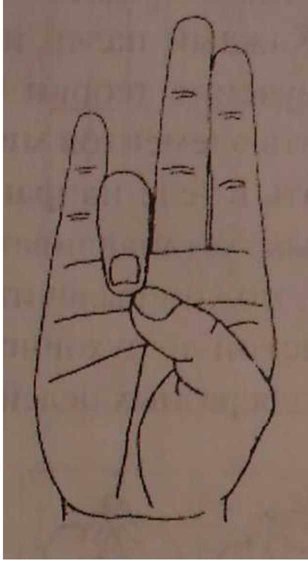
ПЕРИОД	ВРЕМЯ СУТОК	ТАТТВА
1	6:00-8:00	акаша
2	8:00-10:00	вайю
3	10:00-12:00	теджас
4	12:00-14:00	апас
5	14:00-16:00	притхиви
6	16:00-18:00	акаша
7	18:00-20:00	вайю
8	20:00-22:00	теджас
9	22:00-00:00	апас
10	00:00-2:00	притхиви
11	2:00-4:00	акаша
12	4:00-6:00	вайю

ПАЛЕЦ	ЭЛЕМЕНТ
большой	огонь (солнце)
указательный	воздух (ветер)
средний	небо (пространство)
безымянный	земля
мизинец	вода

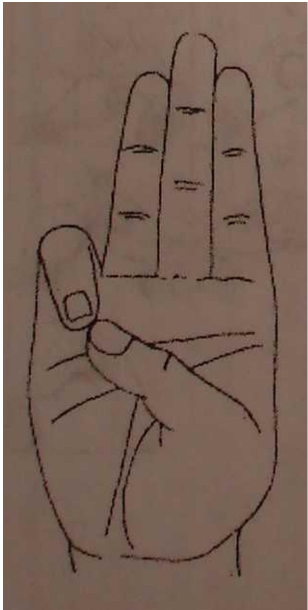
Основной цикл активности одной таттвы, начиная с тат-твы акаша, определяется для каждого двухчасового интервала. Такие волнообразные приливы и отливы активности таттв складываются из двух полных циклов пяти таттв + один дополнительный цикл таттв акаша и вайю. Каждый палец на руке связан с пятью первоэлементами. Изучение теории и практики мудр помогает контролировать пять элементов мироздания. С помощью мудр можно создавать в теле направленные энергетические потоки и тем самым устанавливать равновесие пяти элементов. Таким образом можно вылечить многие заболевания физической, психической и духовной природы. Различные мудры предназначены для разных целей.



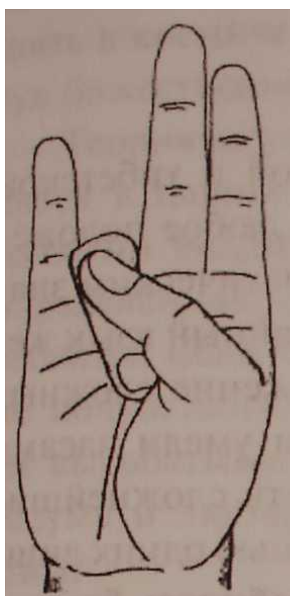
Мудры пяти элементов



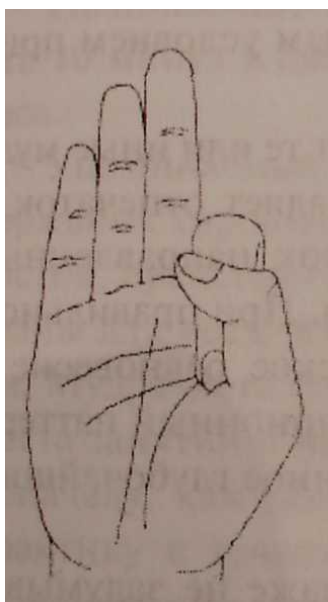
Притхиви-мудра усиливает и гармонизирует влияние элемента земли в теле. Из элемента земли в основном состоят кости, кожа, волосы, ногти. Эта мудра также увеличивает витальность, силу и выносливость. Элемент земли связан с чувство обаоняния. Притхиви-мудра помогает при остеопорозе, артритах, при заболеваниях кожи, зубов, волос. Помогает преодолеть жадность, апатичность, уныние и грубую чувственность



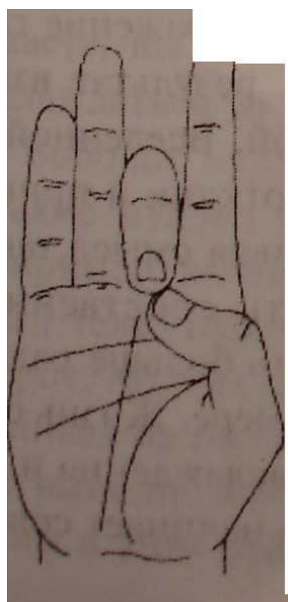
Варуна-мудра усиливает элемент воды в организме. Она применяется при лечении сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, травм, нарушения обмена веществ, гипертонии, диабете. Благоприятна при мочеаменной болезни, циститах, пиелонефритах, гло-мерулонефритах, простатите, аденоме простаты, др. Применяется при дисфункциях половой системы. Помогает сублимации сексуальной энергии. Помогает контролировать чувства и гармонизировать желания, преодолеть гнев, зависть и раздражительность.



Сурья-мудра увеличивает агни, или элемент огня в теле. Эта мудра улучшает зрение, способствует гармонизации пищеварения, укреплению иммунной системы, улучшению памяти. Она очищает и омолаживает все ткани организма и препятствует образованию опухолей, способствует нормализации липид-ного обмена, увеличивает половую активность; защищает от разрушающего действия токсинов и преждевременного старения.



Вайю-мудра увеличивает элемент воздуха в организме. Эта мудра помогает при лечении заболеаний органов дыхания. Улучшает функционирование важнейших систем организма: иммунитета, центральной нервной системы, печени. Помогает преодолеть лень, инертность, депрессивность. Усиливает мотивацию и придает силу намерению.



Акаша-мудра увеличивает элемент эфира (пространства) в теле. Эта мудра усиливает позитивность мышления, уничтожает деструктивные программы в подсознании. Способствует медитации, развивает интуицию, благоприятна для развития экстроасенсорных способностей. Эта мудра способствует детоксика-ции организма, регулирует клеточный метаболизм, помогает преодолеть синдром хронической усталости

ПРАКТИКА МУДР

Примеры мудр можно найти в индийской и тибетской культовой скульптуре: любая поза божества, любое положение его рук и пальцев наделены глубоким мистическим значением. Комплекс мудр представляет собой тайный язык жестов, с помощью которого происходит изложение сложных мистических теорий. Средневековые монахи умели часами спорить о вопросах учения Будды или решать сложнейшие философские и религиозные вопросы с помощью одних лишь мудр, не произнося при этом ни слова; способность беседовать таким образом часто служила основным условием приема в монашескую общину.

Человеческое тело постоянно совершает те или иные мудры. Каждое положение рук, пальцев оставляет отпечаток в тонком теле, генерируя в атмосферу поток направленных вибраций. Это не что иное, как йога-мудра. При правильной йога-мудре организм входит в динамическое равновесие с космическими силами. Мудра — это традиционный паттерн тела, архетипическое положение, наполненное глубочайшим значением.

Люди постоянно совершают мудры, даже не задумываясь об этом. Каждый поступок есть символ, отражение глубокого психофизиологического состояния, результат взаимодействия организма с окружающей средой, Вселенной. В каждую секунду жизни тело человека дает отклик и принимает, в свою очередь, сигналы извне. Сознавая смысл таких откликов, можно научиться регулировать собственную жизнь, сделать ее счастливее, полнее, дарить больше радости другим и наслаждаться бытием в полной мере. Жизнь становится неиссякаемым потоком высшего наслаждения и духовного пробуждения. Постепенно все тело начинает совер-

шать в космическом танце мудры высшего сознания, реализуя божественных замысел.

Теория акупрессуры гласит, что ключ к здоровью находится в наших руках, которые способны работать с особо тонкими видами энергии. В середине ладони расположена определенная чакра,

генерирующая электромагнитные колебания. Если быстро потереть одну руку о другую, то можно почувствовать, как они нагреваются. Руки сами начинают вырабатывать тепло. Если к этому теплу добавить силу разума и любви, то эффект воздействия будет потрясающим.

Начинающие мудра-практику должны заниматься не более 10 минут в день, постепенно доводя время занятий до 1 часа.

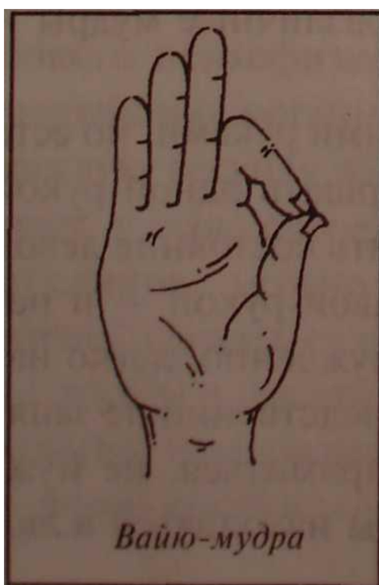
Упоминаемые в этой книге мудры очень важны для поддержания хорошего здоровья. Они подходят людям всех возрастов, представителям обоих полов. Они универсальны, полезны для всех, их можно практиковать в течение всей жизни. Мудра-йога очень гибка в отношении выбора времени и места занятий и не имеет никаких строгих «дозировок» (хотя поначалу, как указывалось выше, следует совершать мудра-практику в течение лишь 10 минут). Независимо от того, путешествуете ли вы, смотрите телевизор или о чем-либо думаете, вы можете совершать попутно различные мудры и наслаждаться произведенным эффектом.

Вообще, мудры лучше выполнять обеими руками, но есть и такие мудры, которые допустимо совершать одной рукой (например, дхьяна-мудра). Чтобы улучшить состояние левой части тела, нужно выполнять мудры правой рукой — и наоборот. Мудры нужно выполнять непринужденно, легко надавливая на пальцы. Если пальцы, непосредственно не занятые выполнением мудры, стремятся выпрямиться, не нужно им в этом препятствовать: они должны находиться в любом удобном положении. Особую важность при совершении мудры имеют касания определенных пальцев друг друга.

Любая мудра может совершаться обеими руками по крайней мере в течении 45 минут ежедневно. Желательное изменение состояния организма наступает не ранее, чем через 45 минут. Эта минимальная продолжительность занятия — 45 минут — является особенно существенной для адепта. Если вам трудно держать пальцы в одном положении в течение 45 минут, тогда следует попробовать «разбить» время занятия на два этапа. Самый простой способ практиковать и упорядочивать практику мудра-йоги — заниматься ею в течение 15 минут утром и в

течение 15 минут вечером, но делать это регулярно. При таком подходе также будут наблюдаться благоприятные результаты, но в этом случае может потребоваться большее время, чем обычно. Духовные учителя говорят, что со многими болезнями можно распрощаться навсегда, если практиковать мудры искренне и с верой.

Страдающие от какого-либо заболевания могут практиковать мудру, связанную с этой болезнью. Пациент должен практиковать выполнение выбранной мудры от 45 до 50 минут. Лечение хронических болезней может занимать большее количество времени, но любая мудра, совершаемая даже в течение одной секунды, помогает создавать определенные энергетические колебания в главных чакрах и в самых отдаленных мускульных центрах организма.


Вайю-мудра

Некоторые мудры (такие как шунья-мудра или вайю-мудра) нужно выполнять только перед лечением болезни.

Когда болезнь излечена, следует воздерживаться от совершения таких мудр достаточно долгое время, в противном случае болезнь может вернуться. Мудры же типа прана-мудры, джнана-мудры.

притхиви-мудры можно выполнять сколь угодно долго. Эффект от выполнения шунья-мудры и апана-мудры наступает мгновенно, в то время как результативность выполнения джнана-мудры, апана-мудры, притхиви-мудры и прана-муд-ры требуют большей практики для достижения лучших результатов. Если человек здоров и стремится лишь поддержать свое здоровье, то он должен заняться ежедневной практикой прана-мудры или джнана-мудры.

В индуизме и буддизме мудра-практика совершается вместе с рецитацией мантр и визуализацией мандал. Согласно посвяшенческим учениям, мудры, мантры и мандалы представляют соответственно тело, речь и ум. Мудра-йогу можно сочетать с любым другим методом лечения: она дает благо-

приятные результаты, даже если вы не до конца верите в этот метод.

Мудра для медитации. Эта мудра способствует усилению силы мысли, улучшает сосредоточение, а также лечит расстройства, связанные с нарушением сна, стрессом и нервозностью.

Занимаясь мудра-йогой, можно производить такие изменения в организме, которые фактически невозможно совершить никакими другими способами. Это возможно потому, что именно в пальцах находятся очень важные энергетические центры, доступные для воздействия извне. Например, в случае внезапного сердечного приступа, если **под** ру-

кой не имеется никакого эффективного лекарства» можно немедленно выполнить обеими руками апана-мудру. Это помогает высвободить отрицательную энергию тела и может даже спасти человека от смерти.

В самом начале хотелось бы предостеречь читателей от неправильного использования любых сверхфеноменальных способностей» которые они могут

приобрести благодаря прак-тики мудр. Всегда следует стремиться к духовности, а нс для овладения иллюзорными безделушками. Цель духовных упражнение — развитие души, а не лелеяние собственной гордыни. Духовный искатель не должен попадать в сети самообмана, самодовольства, эгоизма, самовлюбленности. Пока не обретается контроль над эго, пока человек не достиг надлежащего состояния сознания, любые обретаемые знания и духовные силы не принесут никакой реальной пользы.

На духовном пути слишком много ловушек. Обретение необычных сил часто принимается за духовность. Возникающие в уме видения могут восхищать эго, человек начинает мнить себя великим посвященным, самомнение разрастается до вселенских масштабов. Но в конце концов незрелая душа вязнет в болоте гордыни, независимо от того, насколько возвышенны могут показаться такие видения. Природа человеческого существа и предчувствия тесно связаны с эволюционным статусом. Чем выше уровень духовного развития, тем более истинно понимание и восприятие окружающего мира. Действительно возвышенные души обладают способностью видеть возвышенные образы, в то время как нравственно опустошенные души сканируют лишь низшие планы бытия, дополняя их галлюцинациями из собственного подсознания.

Истинная духовность никогда не кричит о себе, только глупость назойлива. Одобрение толпы требуется лишь глупцу. Настоящий мастер имеет свои критерии жития и способен отличать ложное от реального, шарлатанов от подлинных учителей.

Если человек уверяет, что он ишет обретения сверхъестественных сил, чтобы иметь возможность помогать другим людям, то нужно задуматься. Что сделал для других этот человек, имея то, что он имеет сейчас?

Духовный путь полон шипов и миражей. Чем ближе к цели, тем больше искушений, препятствий, испытаний. Ученик часто уступает силе чар и иллюзий ложного понимания действительности. Ученику не следует пытаться полететь прежде, чем он научится ходить или хотя бы просто стоять, а некоторым не помешает научиться сначала ползать. Агенты темных сил постоянно топчутся вокруг адептов в поиске жертв. Они заманивают свои жертвы лестью, большими обещаниями, демонстрацией сверхъестественных способностей.

Духовный путь к достижению освобождения и просветления можно сравнить с длинной лестницей. Достижение счастья, расширение сознания — все это можно достигнуть, если пройти все ступеньки. Однако если оступиться, то можно скатиться к самому началу подъема, сломав ноги. В результате человек еще больше отдаляется от цели.

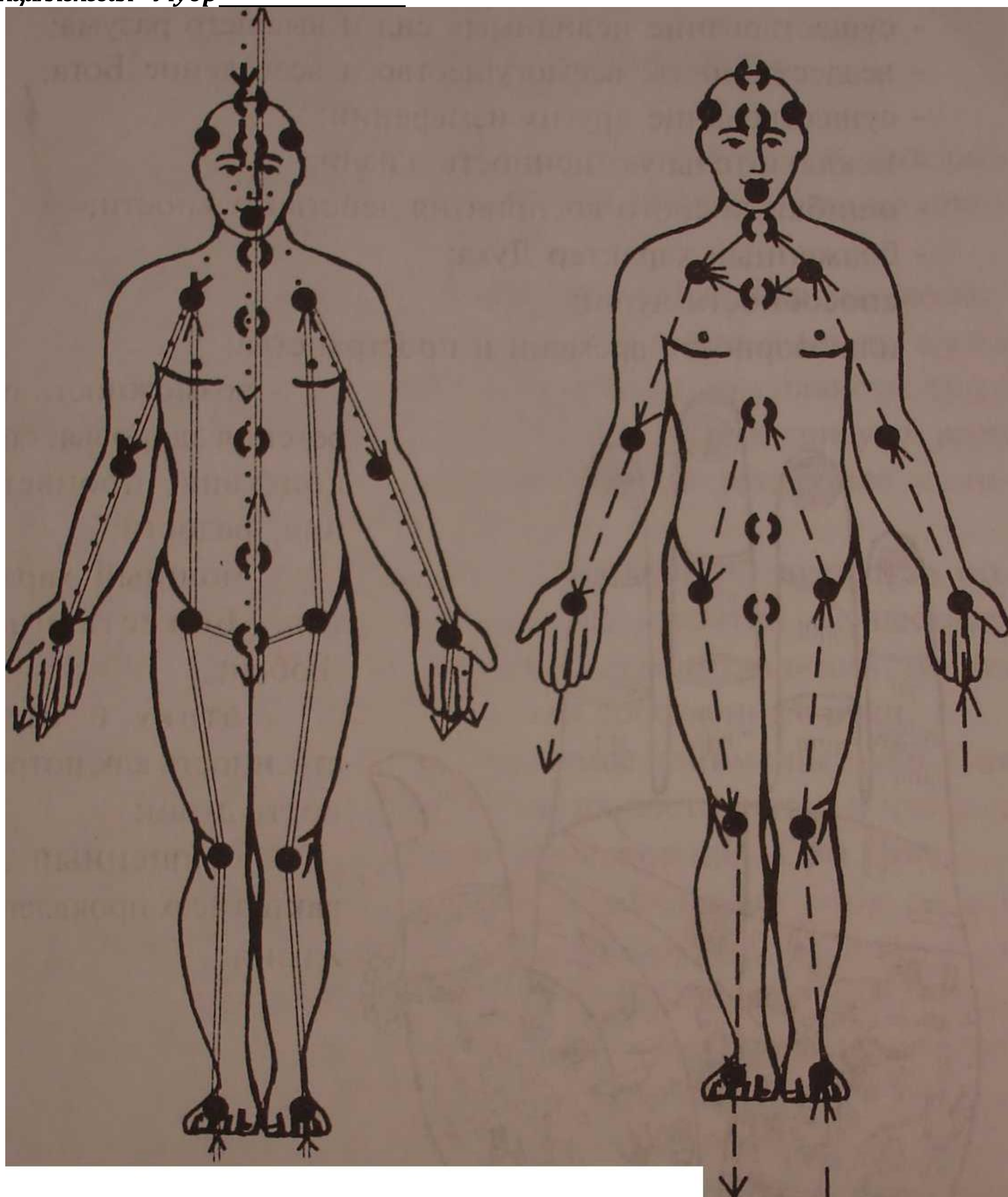
Опыт обретения кратковременного счастья не указывает на высокое духовное развитие. Имеются различные уровни счастья и не все из них благостны. Настоящее счастье не кончается.

Если говорить о духовности, психические силы не имеют абсолютно никакого значения. Они не продвигают человека ближе к Богу. Обладание не поддающимися объяснению способностями не делает человека более духовным. Духовность не имеет никакого отношения к тому, что вы имеете или что вы знаете. Она связана с тем, чем вы являетесь, и насколько хорошо вы выражаете свою Божественную самость. Поэтому при изучении мудр нужно стремиться развить в себе чистоту, любовь, альтруизм, мягкость, красоту, самоотверженность и другие божественные качества. Не пытайтесь перескочить через ступеньки лестницы, ведущей к цели человеческого совершенствования.

Мудры — инструменты духовного развития. Практику мудр следует сочетать с другими метафизическими дисциплинами. Не существует единственно важной техники, превосходящей другие. Все духовные практики ориентированы на достижение определенной цели. Практика мудр не может вытеснять ежедневные молитвенные обращения, медитации и другие методы обретения просветления, но органично сочетаться с ними.

Все, в чем нуждается человек для обретения духовного прогресса, может быть найдено в пределах его самого. Как говорил Иисус, небо — внутри нас самих.

Чрезмерная зависимость от внешних раздражителей продлевает состояние невежества. Это одна из причин того, почему в священных писаниях многих народов содержится предупреждение не посещать всевозможных предсказателей, гадалок и не ходить к разного рода фокусникам, поскольку они прививают человеку ложную уверенность в собственном превосходстве и пестуют самодовольство или же наоборот — вселяют ненужные страхи и запугивают. Подобные люди направляют внимание слушателей на вещи; не имеющие никакого смысла. Они — часть той материалистической схемы темных сил, которые надеются задержать и, если возможно, сорвать духовный прогресс. Спасение не прибывает извне, оно приходит изнутри. Спаситель живет внутри серд**ца.** Нужно стараться найти его именно там. Эту простую мысль все время стараются донести до людей все мистики и святые.

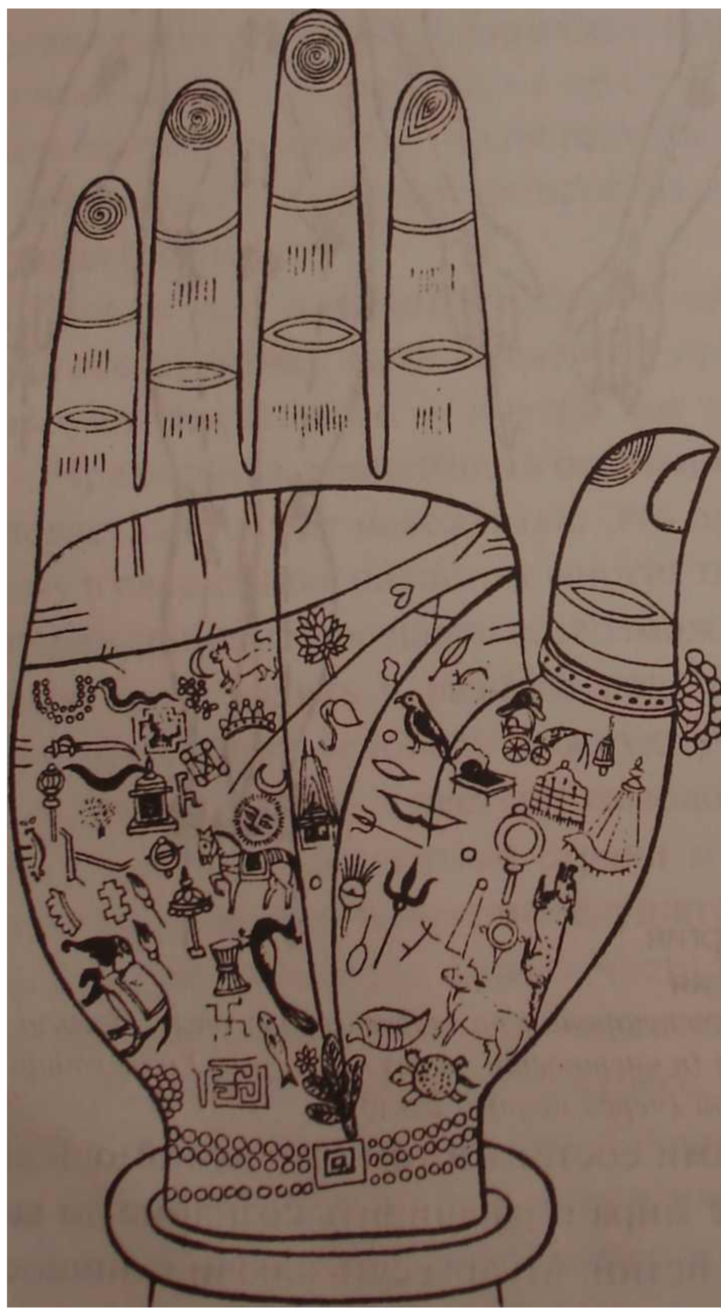


.... духовная энергия
------_ земная энергия

Энергетические потоки, протекающие по человеческому телу. Энергия входит с левой стороны тела (в частности, через левую руку) и выходит из правой (через правую руку).

Цель занятий мудрами состоит в том, чтобы помочь людям обрести понимание мира и расширить сознание до восприятия Божественных истин. Мудры суть ключи к личностному развитию и духовному преображению. Занимаясь практикой мудр, адепт начинает понимать следующие веши:

существование невидимых сил и высшего разума;
вездесущность, всемогущество и всеведение Бога;
существование других измерений;
исключительную ценность жизни;
ошибки косного восприятия действительности;
блаженный характер Духа;
способности души;
иллюзорность времени и пространства;



- возможность обретения здоровья, спокойствия, процветания, радости;
- мощный характер Божественной Любви;
- этику и нравственность как потребность души;
- священный характер всех проявлений жизни.

ЭФФЕКТ МУДРА-ПРАКТИКИ

Мудры могут помочь достичь духовных высот, которых человек не сумел достичь прежде. Они вводят нас в мир прагматической мистики.

Одно из важнейших качеств мудра-практики

заключается в том, что они помогают сохранить важный аспект культурного наследия человечества. В любой точке планеты люди совершают жесты руками, такого рода действия присущи всем без исключения людям, следовательно, сознательное манипулирование ими доступно каждому.

Древнее искусство мудра-йоги заполняет пустоту в понимании тайных методов духовного развития. Существует множество мистических методов, систем и традиций, но нет более доступного инструмента, чем собственные руки.

Некоторые люди имеют превратное понимание мудр. Они считают, что практика мудр ниже их достоинства и что с ее помощью невозможно достичь просветления. Они даже высокомерно умаляют заслуги тех, кто включает мудр в свои духовные методики. Хотя, в некотором смысле, действительно справедливо утверждение, что внешние формы поклонения — такие, как движения или жесты — не оказывают существенного влияния на духовное преображение, все же они намного упрощают работу с энергией и направляют адепта на пути к Свету. Глупо заявлять, что мудры ничего не значат для духовного развития, поскольку зафиксировано множество случаев из практики, когда мудры успешно работали. Все время действенный характер мудра-йоги подтверждается примерами из духовного опыта великих учителей и адептов, достигших просветления.

Вот только некоторые из эффектов занятий мудра-йо-гой, которые проявляются непосредственно уже на начальном этапе занятий:

- улучшение здоровья;
- повышение коэффициента умственного развития;
- нормализация ауры;
- расширение сознания;
- пробуждение кундалини;
- обретение ***сиддхи.***

Рассмотрим вышесказанное подробнее.

- улучшение здоровья

Мудры прочищают энергетические каналы и психические центры в тонком теле, позволяя беспрепятственно течь жизненным сокам ко всем частям организма. В результате наблюдается заметное улучшение здоровья. Мудры повышают активность нейропептидов,

что вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение «хорошего самочувствия», переживания полноты бытия и удачи.

- ***повышение коэффициента умственного развития***

Так как ***процесс*** очищения касается и сознания, то разум при этом проясняется, чувства обостряются и умственные способности значительно возрастают, позволяя с большей силой проявиться душевным стремлениям. Мудры помогают управлять мыслями, контролировать ментальный диалог, концентрировать психическую силу, приносят умиротворение, разрушают апатию, эгоизм.

- ***нормализация ауры***

Магнитное поле, создаваемое в теле мудрой, улучшает состояние биомагнитной составляющей поля всего тела, наделяет тело большой жизненной силой и создает надежный щит против воздействия отрицательных энергий. Мудры делают ауру человека мощной, лучистой, интенсивной.

- ***расширение сознания***

Мудры уносят все беспокойства, даруя радость, счастье, гармонию и энергию. Проясняют ум, очищают сердце от пороков, просвещает сознание. Разрушают зло и невежество,

- улучшение здоровья;
- повышение коэффициента умственного развития;
- нормализация ауры;
- ***расширение*** сознания;
- пробуждение кундалини;
- обретение ***сиддхи.***

Рассмотрим вышесказанное подробнее.

- ***улучшение здоровья***

Мудры прочищают энергетические каналы и психические центры в тонком теле, позволяя беспрепятственно течь жизненным сокам ко всем частям организма. В результате наблюдается заметное улучшение здоровья. Мудры повышают активность нейропептидов, что вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням,

приносит внутреннее ощущение «хорошего самочувствия», переживания полноты бытия и удачи.

- ***повышение коэффициента умственного развития***

Так как процесс очищения касается и сознания, то разум при этом проясняется, чувства обостряются и умственные способности значительно возрастают, позволяя с большей силой проявиться душевным стремлениям. Мудры помогают управлять мыслями, контролировать ментальный диалог, концентрировать психическую силу, приносят умиротворение, разрушают апатию, эгоизм.

- ***нормализация ауры***

Магнитное поле, создаваемое в теле мудрой, улучшает состояние биомагнитной составляющей поля всего тела, наделяет тело большой жизненной силой и создает надежный щит против воздействия отрицательных энергий. Мудры делают ауру человека мощной, лучистой, интенсивной.

- ***расширение сознания***

Мудры уносят все беспокойства, даруя радость, счастье, гармонию и энергию. Проясняют ум, очищают сердце от пороков, просвещает сознание. Разрушают зло и невежество,

награждают сияющим знанием. Уносят скорби, печали, несчастья. Пробуждают любовь ко всему сущему, озаряют светом. В результате очищения тела и активации энергии в форме кундалини происходит преобразование сознания, расширяющегося до трансцендентного понимания действительности. Даруют гармонию, духовное осознание, проникновение в возвышенные истины.

- *пробуждение кундалини*

Мудры оказывают воздействие сразу на три аспекта кундалини: прану кундалини, пробуждение кундалини и направление кундалини.

- *обретение сиддхи*

Преобразованию сознания и общему очищению души неизбежно сопутствует обретение паранормальных способностей, пробуждающих дремавшие доселе чувства. Мудры пробуждают ясновидение, даруют способность предвидеть будущее. Они связаны с уровнем подсознания, контролирующим интуитивное восприятие, творческое воображение и способность к визуализации.

Кроме того, мудры рассеивают дурные влияния, защищают от темных сил, помогают избавиться от деструктивных программ в сознании. Мудры способствуют очищению психического пространства от негативных мыслей, перепрограммированию установок, устраняют препятствия на пути развития и личного роста. Даруют силу, величие и влиятельность. Дают возможность управлять эмоциями. Уносят уныние, отчаяние и сомнения. Мудры усиливают позитивные намерения, даруют энергию и веру в себя. Мудры улучшают сенсорную адаптацию, избавляют от расстройств сна, совершенствуют механизм мотивации достижений.

Постоянная мудра-практика ведет к совершенствованию всего человеческого существа, понимаемого в посвященчсс-ких школах как «второе рождение» и изображаемого в символической форме птицей Феникс, рожденной из пепла.

ТЕОРИЯ МУДР

Мудры привлекают космическую энергию в микромир. Они пробуждают скрытую энергию тонкого тела и стимулируют осознанную деятельность человеческого существа. Все доселе бездействовавшие клетки оживляются и начинают свою работу. Функции органов физического тела оптимизируются. Все системы начинают работать устойчиво. Энергии, которые пробуждают мудры, проявляются нередко как магнитная и электрическая силы в зависимости от их формы.

Подобно физическому телу, тонкое тело имеет свою собственную «нервную» систему, или каналы, передающие пра-ну и другие формы энергии тонкого происхождения. В индуизме эти каналы называются нади. В священных индийских текстах число нади непостоянно и сообщается, что есть от 72000 до 350000 нади, среди которых 72 самые важные. Рассмотрим теорию нади подробнее.

Сушумна нади располагается внутри цереброспинальной оси ***(меруданда),*** или позвоночного столба, на месте, соответствующем внутреннему спиномозговому каналу. Сушумна исходит из муладхара чакры и поднимается к двенадцатиле-пестковому лотосу в «околоплоднике» тысячелепесткового лотоса, сахасрары чакры. Эта нади разделяется на две ветви: переднюю и заднюю. Передняя ветвь идет до аджны чакры, расположенной на уровне межбровья, и присоединяется к Брахма-рандхре. Другая ветвь идет по задней

стороне черепа и присоединяется к Брахма-рандхре. Это пустое пространство также называется ***Брахмара-гупха*** («пещера шмелей») и ***Андха-купа*** («глухой колодец, или десятые врата»). У новорожденного можно прочувствовать пульсацию в темечке, после шести месяцев это мягкое место закрывается. **И** его можно открыть впоследствии только с помощью особой прак**тики** лайа-йоги, свара-йоги, крийа-йоги или нада-йоги. В священных писаниях говорится, что если йогин покидает свое тело через десятые врата, он освобождается от цикла рождения и смерти. Некоторые йогины следуют особой практике, подготавливая десятые врата таким образом, чтобы их последнее дыхание перенесло душу через эти врата к освобождению. Настоящий ученик, желающий освобождения, будет работать с задней ветвью сушумны.

Другая особенность сушумны состоит в том, что она не связана со временем. Если йог с помошью медитации утверждается в аджне чакре и поднимает прану в область Брахма-рандхры, он пребывает вне времени. Смерть не может коснуться его. Но телесного бессмертия достичь труднее, чем освобождения. Перед смертью у всех человеческих существ работает сушумна-дыхание, отчего обе ноздри работают одновременно. Говорится, что смерть невозможна, если ида и пингала работают вместе. У обычного человека проход в су-шумну закрыт. Когда человек практикует йогу, проход открывается. Это отверстие — врата к освобождению. Кундали-ни поднимается к сахасраре по самому тонкому каналу сушумны.

Согласно тантрическому тексту «Лалита Сахасранама», сушумна состоит из четырех оболочек. Внутри огненно-красной тамасичной сушумны находится сияющая раджасичная ваджра нади. Внутри важдра нади находится палевая некта-роподобная саттвичная читра, или читрини нади. Первая — огненноподобная, вторая — как Солнце, третья — как Луна. Вход в читра нади называется ***Брахма-двара*** («врата Брахмана»). Через нее внутренняя энергия организма кундалини шакти восходит к высшей обители манасе чакре, лалане чакре или соме чакре, где встречаются Шива и Шакти.

Внутри читра нади проходит Брахма нади, путь пробужденной кундалини. Муладхара чакра — место слияния трех главных нади - называется юкта тривени. Начиная с муладхары, они ветречаются **в каждой чакре. В аджне чакре пади сплетаются и образуют «узел», называемый *мукта тривени (мукта* — «освобождение»). При разделении потоков ида заканчивается в левой ноздре, а пингала — в правой. Читра и ваджра нади относятся к мановаха-нади. Сушумну также называют Са-расвати нади и Брахма нади. Однако это неправильное отождествление, ибо сушумна является таким каналом, в котором есть и другие тонкие нади, и Сарасвати представляет собой дополнительную нади сушумны, протекающую у нее по левой стороне.**

Ида нади — это левый канал. Ида представляет собой лунный поток, она женственна по природе, питающая и очищающая. Поэтому ее также называют *Ганга.* В свара-йоге (йоге звука) она символизирует «левое дыхание», то есть дыхание, протекающее главным образом через левую ноздрю. Согласно тантрам, левое считается магнетическим, женственным, эмоциональным по природе. В практике праная-мы, за исключением сурья бхедана пранаямы, вдох *(пура-ка)* начинается с левой ноздри. Это возбуждает иду нади, ибо ида начинается от левого яичка и заканчивается в левой ноздре. Особое дыхание через левую ноздрю приводит в возбуждение иду нади, и она своим влиянием очищает элементы тела. Рекомендуется выполнять действия, ведущие к улучшению благосостояния, в то время, когда функционирует ида.

В системе сурья-йоги практикующий обычно поддерживает левую ноздрю открытой в течение дня, чтобы сбалансировать солнечную энергию, поступающую в дневные часы. Ида нади саттвична по природе, и поддерживая ее работающей в течение дня (время преобладания раджасичной энергии), можно увеличить саттву, тем самым обретая благость, гармонию и умиротворение. Ида приносит мозгу энергию. Она расположена на левой стороне меру ланды, и ее непра-

вильно отождествлять с цепью ганглий, связанных нервными окончаниями со спинным мозгом.

Пингала нади — это правый канал. Она также называется Ямуной. Этот канал мужской по природе и является обителью разрушающей энергии. Пингала также очищающая, но ее очищение огненное. В свара-йоге пингала представлена как «правое» дыхание, то есть протекающее через правую ноздрю. Правое — это электрическое, мужское, вербальное и рациональное по природе. Пингала нади придает активность телу. Сурья бхедана пранаяма — это дыхание увеличивающее выносливость, жизненную силу и солнечную энергию. Эта пранаяма — исключение в йогической практике, так как в ней вдох начинается через правую ноздрю. В свара йоге утверждается, что пингала нади делает мужское «чисто мужским», а ида делает женское «чисто женским». Дыхание через правую ноздрю рекомендуется для физической деятельности, дискуссий, споров, состязаний.

Для поддержания гармонии в организме свара-йога предписывает держать открытой правую ноздрю в ночное тама-сичное время, когда солнечная энергия менее влиятельна. Активизируя иду днем, а пингалу ночью, можно увеличить жизненную силу и продолжительность жизни. Пингала более активна в период уменьшающейся Луны.

Кроме трех важнейших нади — сушумны, иды и пинга-лы — есть и другие:

1. ***Гандхари.*** Считается, что она проходит от нижнего уголка левого глаза до большого пальца левой ноги. Баддха падмаса-на активизирует эту моноваха-нади, которая переносит жизненную энергию от пальца к аджне чакре. Психическая энергия переносится из нижней части тела через гандхари и хас-таджихва нади.

2. ***Хастаджихва нади*** протягивается от нижнего уголка правого глаза к большому пальцу левой стопы. Это также вспомогательная нади для иды.

4. *Пуша* протягивается от левого большого пальца ноги к правому уху.

5. *Аламбуша* начинается у ануса и заканчивается во рту.

6. А)Куху начинается в горле и заканчивается в гениталиях. Способный властвовать над куху нади может достичь высочайшего состояния сознания и обрести мистические совершенства *(сиддхи),* дарующие власть над природой.

7. *Шанкхини нади* начинается в горле, проходит между Сарасвати и Гандхари по левой стороне сушумны и заканчивается в анусе.

8. *Сарасвати нади* расположена на языке. В Индии говорят, что Сарасвати, богиня речи и прекрасных искусств, живет на языке. И всякое произнесенное ею слово становится реальностью (истиной). С помощью аскез, обета молчания и очищения эта нади активизируется, и тогда все, что бы ни говорил человек, становится реальностью. Сарасвати нади камфорного цвета и лунной природы; она проходит параллельно сушумне.

9. *Пайяшвини нади* протекает между пуша нади и сарасвати нади и заканчивается у правого уха.

10. *Варуни нади* расположена между йашасвини и куху нади. Варуни нади — это пранаваха нади, помогающая очищать токсины в нижней части туловища. Варуни нади заканчивается в анусе. Эту нади можно активизировать через водные очищения, практикой васти и Ганеша крийей. Если варуни нади засорена, то нарушается функционирование апаны вайю, что ведет к лени, инертности и сонливости. При пробуждении кундалини апана двигается вверх в район саманы, где встречается с праной; и происходит «возгорание» при встрече отрицательно заряженной праны и положительно заряженной апаны. Это производит огромную энергию и помогает кундалини подняться через Брахму нади. Алана вайю и варуни нади играют важную роль в функции выделения.

11. *Вишводара* протекает между куху и хастаджихвой нади и находится в районе пупа. Вишводара активизируется с помощью йогических упражнений — наули-крийи и уддийяна бандхи. Вишводара нади вместе с варуни участвует в распределении праны по всему телу, особенно той праны, которая поднимается через сушумну нади.

Йогические писания указывают много других малых нади, но четырнадцать перечисленных выше являются главными, а из них десять — самые важные. Эти десять имеют отношение к десяти вратам, через одно из которых жизненная сила выходит в момент смерти. Эти десять относятся к категории мановаха нади, йогических нади. Меридианы акупунктуры относятся к пранаваха нади, потоки

праны заставляют работать симпатическую и парасимпатическую системы.

Каждая мудра очищает определенные нади от загрязнения и ядов. Однако нет такой всесильной мудры, которая бы очистила сразу все каналы. По этой причине практикующий мудры обычно имеет в своем распоряжении несколько мудр для совершения ритуала очищения.

Выделяют множество компонентов психоэнергетической системы, которые затрагивают мудры; к таким компонентам относятся не только нади. С помощью мудр, например, можно прочищать чакры, ауру и подсознание.

При выполнении некоторых мудр, особенно тех, которые наиболее тесно связаны с задействованием космических энергий, руки начинают двигаться как бы непроизвольно. Это не должно пугать или настораживать, нужно спокойно внимать своим рукам и не сопротивляться им. Руки совершают спонтанные движения в силу того, что в них локализуются большие сгустки энергии. Вследствие этого в теле можно ощутить вибрации и пульсацию.

Кроме работы с энергией, контакта с божественными силами, мудры, как говорилось выше, могут очистить тонкую нервную систему и энергетические центры, находящи-

еся в тонком теле. Они расчищают энергетические преграды и скопления, которые препятствуют свободному потоку через ***нади*** и ***чакры*** энергии праны и кундалини.

Жесты и вообще любые движения тела — это кинетические выражения действия элементарных сил в психо-физи-ческом организме. Когда руки совершают мудру и пребывают в одном и том же положении долгое время, преобладает земной элемент. Под воздействием водного элемента руки начинают совершать большие, широкие круговые или волнистые движения. Энергия огня заставляет руки двигаться с большой силой и совершать прямые движения и толчки. Элементарная сила воздуха изящна и легка. Под воздействием воздуха руки двигаются по кривым и прямым линиям. Наиболее красивыми движениями рук управляет эфирный элемент ***(акаша).*** В йогическом обучении знание первоэлементов относится к области ***Таттва*** *Видья* (наука об элементах).

Направления движения рук во время совершения мудр также определяются доминирующим элементом. Восходящие движения указывают на влияние воздуха; движения вниз — на землю; движения направо или вперед — на огонь; движения налево или назад — на воду.

Почему же мудры заставляют руки двигаться произвольно, без всякого признака контроля за ними со стороны разума? Так как при совершении мудры рука тем или иным образом сжимается, в ней происходит концентрация и рост энергетической составляющей. Эта составляющая может быть различной полярности — положительной, отрицательной или нейтральной. Результирующие магнитные поля различных энергетических составляющих взаимодействуют друг с другом, создавая вихревые потоки. Эти потоки проявляются на физическом плане как волнообразные движения рук и других органов тела. Следует подчеркнуть, что даже при том, что сознание как бы не контролирует такие вибрации тела, оно может в любой момент прекратить их. Поэтому не нужно иметь никаких опасений относительно того, что мудра-методы могут вызвать ухудшение в области сознательного контроля за моторикой тела.

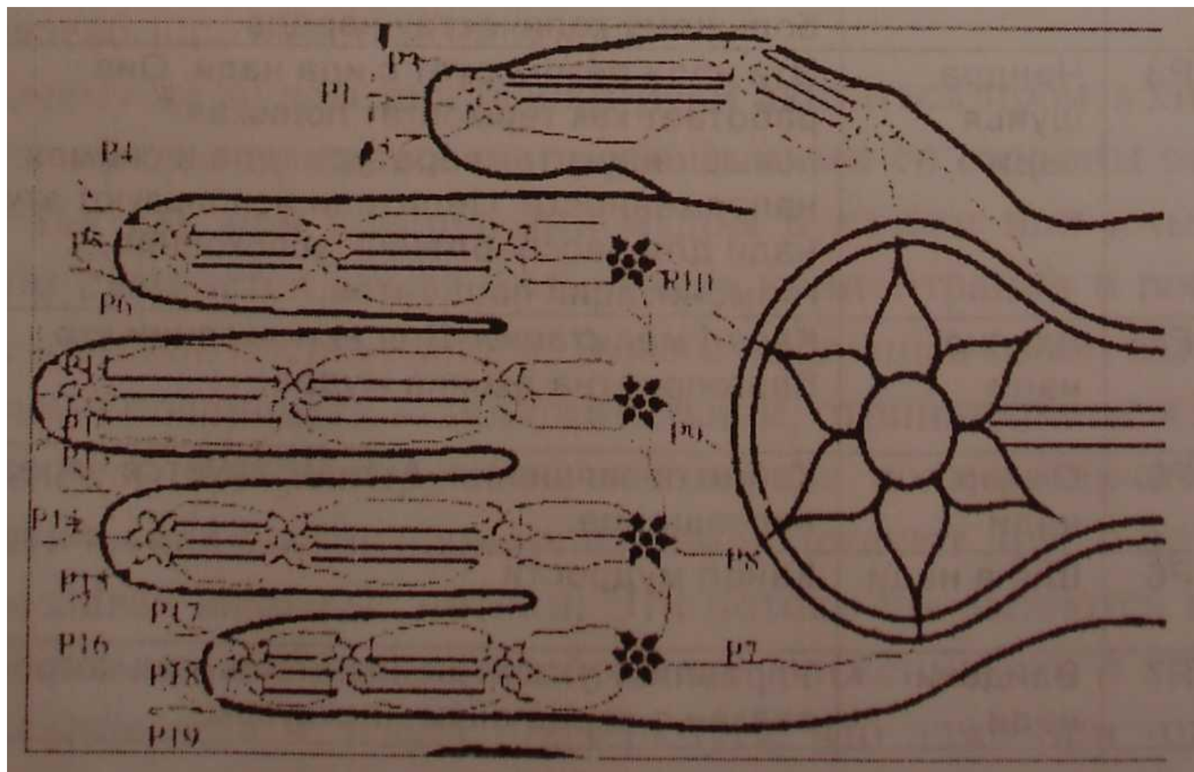
В Аюрведе и йогических традициях придается большое значение малым *чакрам* и *нади,* расположенным на ладонях и стопах. Это связано с тем, что активизация их достаточно проста и оказывает сильное воздействие на многие процессы в тонком теле человека. Каждому доступны мудры, особые жесты, активизирующие энергетические каналы и способные исцелить многие недуги души и тела.

Ниже приведена таблица нади на ладонях.

P1	Мадхьяма шунья нади	Эта нади находится в резонансе с сушумной нади. Поэтому некоторые мудры, активизирующие эту нади, активизируют и сушумну, создавая благоприятные условия для поднятия кундалини.
P2	Агни шунья нади	Эта нади резонирует с пингалой нади. По своей природе она огненная излучающая, согревающая. *Когда* энергия уходит из тела, то через эту нади ее можно восстановить. Исцеляющая способность рук достигается с помощью очищения и активизации этой нади. Посвященные, подняв правую руку, давали

		благословение, то есть передавали силу большому количеству народа.
Р3	Чандра шунья нади	Эта нади резонирует с ида нади. Она работает как термостат понижая повышенную температуру тела и снимая напряженность. Целители используют эту нади для расслабления, успокоения, гармонизации пациентов.
Р4	Дхьяна нади	Канал медитации. Для активизации его благоприятна дхьяна мудра.
Р5	Омкар нади	Канал посвящения. Активизируется через посвящение.
Р6	Шина нади	Канал мудрости.
Р7	Вайдехи нади	Управляет указательным пальцем, который связан с сердечным плексусом

62		*Энциклопедия мудр*
Р8	Виплакша нади	Управляет средним пальцем, связанным с вишуддхой чакрой.
Р9	Вимоха нади	Управляет безымянным пальцем, связанным с муладхарой чакрой.
Р10	Вача нади	Управляет мизинцем, связанным с свадхиштханой чакрой.
Р11	Мукта нади	Канал самореализации. Его активизирует хридая мудра.
Р12	Шалина нади	Управляет сенсорным восприятием.
Р13	Мадхави нади	Усиливает работу Р12
Р14	Вимукта нади	Канал откровений. Активизируется апана мудрой.
Р15	Шипра нади	Канал интуиции.
Р16	Урвака нади	Усиливает работу Р15
Р17	Шила нади	Канал творчества. Активизируется йони мудрой.
Р18	Сваха нади	Канал преображения.
Р19	Павана нади	Усиливает работу Р18.



ВРЕМЯ И МЕСТО ДЛЯ МУДРА-ПРАКТИКИ

Практиковать мудры, в принципе, можно в любое удобное время в любое время дня или ночи. Однако для достижения быстрейших результатов и в качестве серьезной дисциплины мудра-йогу лучше проводить в два этапа: утром и вечером. Практика мудр особенно полезна перед медитацией, поскольку она способствует достижению расслабленного и состояния и глубокой сосредоточенности.

Мудрами лучше заниматься в изолированном месте или помещении. Комната для занятий должна хорошо проветриваться и в ней должен быть идеальный порядок. Излишне напоминать, что в таком помещении не должно находиться никаких посторонних, отвлекающих от занятий вещей. Если вы практикуете мудры на природе, следует выбрать место, далекое от любопытных глаз.

Как долго нужно совершать каждую мудру? В принципе, мудра держится в течение 5-30 **минут. Здесь должна прийти на помощь интуиция. Часто организм или тело сами подсказывают, как долго нужно выполнять ту или иную мудру. Со временем вы научитесь сами определять, нужно ли продолжить совершать выбранную мудру еще подольше, или уже нужно перейти к другой.**

Приступив к занятиям мудрами, необходимо представлять, что может происходить во время таких занятий чтобы отдельные проявления моторики тела не вызывали ненужной тревоги или испуга.

Ниже перечислены некоторые проявления работы организма, которые могут наблюдаться при совершении мудр и которые должны восприниматься как естественный результат практики шакти-йоги:

- появление теплого пота. Это хороший признак; это означает, что организм проходит через процесс очищения.

- колебания и вращения тела. Это свидетельство того, что происходит тонкая настройка тела и наполнение его энергией.

- спонтанные движения рук и остановка их в области чакр. Это результат концентрации энергии в определенных частях тела.

- спонтанные движения рук и остановка их в области различных слоев биополя. Это указывает на процесс очищения ауры.

- спонтанные движения рук вверх-вниз. Это признак раскрытия нади, тонких энергетических каналов, а также очищения ауры.

-спонтанные движения рук вперед-назад. Это признак очищения тонких энергетических каналов и устранения нежелательных энергетических подключений.

- спонтанные движения рук слева направо. Это признак гармонизации чакр и активизации основных каналов психической энергии.

- круговые или эллиптические спонтанные движения рук. Это признак устранения деструктивных программ из подсознания.

- дугообразные или 8-образные движения рук. Это признак начала глубинных трансформационных процессов и очищения ума.

- ощущение тяжести в отдельных областях тела. Это признак сосредоточения космических сил в организме.

- ощущение теплоты, покалываний в отдельных областях тела. Это признак сосредоточения космических сил в организме.

- ощущение покалываний и потока энергии, текущей по всему телу. Это означает, что каналы в определенной степени очищены и что энергия теперь течет свободно, не натыкаясь на преграды.

-спонтанные движения головы. Это признак того, что энергия продвинулась к голове и расчищает тропы энергии в этой области.

- холодный пот — признак проблем с системой кровообращения. Практику мудр тогда лучше прекратить до тех пор, пока тело не восстановит здоровье. Здесь, скорее, поможет физическая гимнастика.

- зевоте и икота свидетельствуют, что выходит застойная ци (прана).

- возникновение видений, звуков, непонятных и неприятных ощущений. Это признак того, что подсознание избавляется от отбросов. В течение такого периода можно заметить признаки появления богов и демонов, перед взором могут возникать пейзажи, ухо может воспринимать различные звуки, например, пение птиц или треск горящих бревен.

- неожиданные приступы отрицательных эмоций: гнева, ненависти и так далее. Это вызвано силой шакти, очищающей сушумну, центральный энергетический канал тонкого тела, сопрягающийся с позвоночником. Там покоятся все кармические записи о перенесенных травмах, боли, эмоциональных всплесках прошлых и настоящей жизней. Когда шак-

ти сталкивается с ними, она выпускает их наружу, и душа на какое-то время снова их испытывает. Положительные чувства (счастья, радости) также помещаются в сушумне и

пытаны.

тоже могут быть ис-

Если при выполнении мудры тело ощущает потребность совершать танцевальные движения, это признак того, что внутренняя сила организма испытывает необ-

ходимость в самовыражении через космический танец бытия. Здесь нужно совершить медитацию на Шиву-Натарад-жу, совершающего космический танец.

Следует отметить, что все эти ощущения и описанные спонтанные движения временны и свидетельствуют лишь о стадиях развертывания энергии, или праны. Движения обычно характерны для начальных стадий мудра-практики, позже они развиваются в изящный танец, а чаше всего исчезают, и совершающий мудру пребывает в полной неподвижности. Судорожные движения — обычные проявления действий энергий в тонком и физическом телах. В них нет ничего опасного или плохого, поэтому просто позвольте им происходить. Могут спонтанно случаться *крийи* типа *бандх,* а руки могут также спонтанно совершать другие мудры, упомянутые в тексте «Гхеранда-Самхита». Такие спонтанные проявления циркуляции энергии довольно-таки безопасны — намного безопаснее, чем выполнение упражнений хатха-йоги. Если же при занятиях мудрами ни одно из описанных явлений не происходит, то умелый духовный наставник, гуру, может по своему усмотрению направить занятия так, чтобы прогресс шел в более быстром темпе.

Независимо от того, происходят или не происходят спонтанные движения или процессы, энергия шакти, которая течет внутри тела, «знает», что делать, чтобы одухотворять и преобразовывать организм ученика. Шакти — эволюционная сила, и она способна поднять адепта до небывалых высот, если только ей не мешать. Когда шакти начинает течь через организм, и вы это чувствуете, вы можете успешно заниматься любыми системами йоги. Например, вы можете сконцентрировать все свои чувства на своей высшей духовной составляющей, как в раджа-йоге; осознать выходящую за пределы себя любовь для поклонения божеству, как в бхакти-йоге; обретать божественное знание, как в джнанайоге; достигнуть совершенства в пении древних гимнов, как в мантра-йоге.

Не пугайтесь движений, которые происходят естественно, без участия вашей сознательной воли. Вы можете в любой момент прекратить, остановить их, если пожелаете; однако, делая это, вы будете препятствовать мистической работе и не учтете присутствие духовной силы. Будет намного лучше самому телу управлять

движением энергий. Только в этом случае можно в полной степени насладиться эффектом от занятий мудра-йогой.

В руках и пальцах выделяют особые энергетические области — чакры. Их местоположение можно обнаружить различными способами.

Наиболее простой метод заключается в том, чтобы непосредственно почувствовать чакры в руках. Это требует развития чувствительности, которую можно приобрести с помощью следующего упражнения.

Возьмите в правую руку маятник любой конструкции, единственное пожелание -- он не должен быть большим. Поднимите его над ладонью левой руки. Через некоторое время маятник начнет медленно двигаться по кругу. Колебания могут совершаться по или против часовой стрелке — в зависимости от направленности потока энергии, идущей от ладони. Описываемая маятником окружность и скорость колебания указывают на размер и активность исследуемой чакры. Чакры можно также обнаружить в различных точках на кончиках пальцев.

Мудра-видья (наука мудры) определяет, какого рода подготовка требуется перед совершением мудр.

Прежде всего, очень полезно периодически совершать массаж рук, чтобы они были достаточно гибкими. Гибкость требуется для совершения различных мудр. Большинство мудр делать легко; однако некоторые могут потребовать определенных изометрических упражнений. Несколько раз согните и разогните руки, расслабьте их, вытяните пальцы и помассируйте их. Такие упражнения придают гибкость рукам и способствуют лучшему выполнению мудр, а также улучшают кровообращение. Массаж рук после выполнения мудр также очень полезен.

Слишком короткие пальцы и руки — не очень хороший признак; люди с короткими пальцами обычно не способны успешно практиковать мудра-йогу в полном объеме. Короткие пальцы — разумеется, не приговор, но такому человеку, возможно, в этой жизни, лучше обратить внимание не на количество мудр, а на качество исполнения и сосредоточение.

Следующий шаг направлен на повышение чувствительности и подвижности чакр руки и пальцев. Этого можно добиться с помощью

упражнений, улучшающих концентрацию на область ладони и кончиков пальцев. В ходе выполнения упражнения активизируются чакры руки, и энергетический поток, текущий через руку, становится подвластны ментальному контролю. Вот как выполняется подобное упражнение:

1) Постепенно концентрируйте внимание на кончиках пальцев, поочередно двигаясь от одного пальца к другому. Почувствуйте покалывание и вибрацию в этой области. Начните с одной руки, а затем перейдите к другой.

2) Теперь сконцентрируйтесь на ладони руки в течение **3** минут. Перейдите к ладони другой руки. Почувствуйте, как если бы на ваших ладонях расцвел цветок.

Выполняйте это упражнение каждый день, весь цикл занимает примерно 40 дней. За это время чакры ладони обычно раскрываются и увеличиваются в размерах. Рука обретает большую чувствительность.

МЕДИТАЦИЯ И ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ

Большинство мудр можно выполнять сидя или стоя. Идеальная поза — поза лотоса, падмасана, со скрещенными ногами, спина выпрямлена. Однако существуют мудры, выполнение которых требует принятия особых поз. Хорошо, если вы знакомы (хотя бы в общих чертах) с учением хатха-йоги и развили в теле достаточную гибкость. В этом случае вы можете принимать различные асаны, или положения тела, при выполнении мудр — например, уже упоминавшуюся падма-сану, а также сиддхасану и ваджрасану.

Асаны — важный способ преодоления ограниченности и невежества. Во время выполнения асаны кундалини, пребывающая с чакре муладхаре, способна подняться до сахасрары и соединиться с Божественным. При этом адепт вступает в область духовного и переживает изначальную радость *(ананду).*

Каждая асана, как и мудра, имеет определенную задачу: облегчить и совершенствовать обмен энергиями, изменить биоэлектромагнитную полярность организма, избавиться от болезней и так далее. Вот основные асаны, использующиеся в мудра-практике:

Падмасана («поза лотоса»)

Положите правую ногу поверх левой и пристально смотрите прямо перед собой. Соедините средний и большой пальцы обеих рук. В «Шива-самхите» говорится: «Сидя в палмаса-не и контролируя потоки движения праны и апаны, йог может обрести контроль над дыханием и представить поток энергии. Таким способом достигается *мокша* (освобождение)».

Сиддхасана («поза совершенства»)

Поместите пальцы ног между икрами и бедрами, руки положите на колени и пристально смотрите прямо перед собой.
*

Ваджрасана

Станьте на колени. Соедините носки таким образом, чтобы ступни образовали V-образную фигуру. Сядьте на пятки, перенося на ступни вес тела; руки положите на бедра.

Перед началом мудра-практики нужно полностью расслабить тело и ум, залог успешной работы — достижение необходимой степени внутреннего спокойствия. Здесь можно использовать любой метод расслабления, возможно, даже вместе с визуализацией и самовнушением. Цель — полностью успокоить физическое тело и ум, чтобы они не препятствовали прохождению потоку энергии по тонким каналам.

Все методы медитации можно для удобства объединить в две основные группы: медитация сосредоточения и медитация внимания.

Медитация сосредоточения направляет внимание на дыхание, изображение или звук *(мантру).* Происходит успокоение ума и открывается поток высшего знания; разум обретает понимание и ясность. Это можно сравнить с объективом фотоаппарата: мы сужаем фокус внимания до выбранной области.

Самая простая форма медитации сосредоточения предполагает спокойное сидение и сосредоточение внимания на дыхании. Мастера медитации полагают, что между дыханием и состоянием ума существует прочная связь. Когда человек беспокоен, испуган, взволнован или отвлечен, его дыхание будет мелким, быстрым, и

неровным. С другой стороны, когда ум спокоен и сосредоточен, дыхание будет медленным, глубоким и регулярным. Сосредоточение ума на непрерывном ритме вдохов и выдохов дает естественный объект медитирования. Поскольку вы сосредоточиваете свое сознание на дыхании, ум становится поглощенным его ритмом. В результате, дыхание станет медленнее и глубже, а ум — более спокойным.

Медитация внимания предполагает работу с вниманием: человек непрерывно проходит через вереницу чувств, образов, мыслей, звуков, запахов, но сам не вовлекается в них. Он спокойно сидит и просто является свидетелем того, что проходит через его ум, никак не реагируя на происходящее. Это помогает обрести спокойное и ясное сознание.

Академические исследования показали, что медитация действительно вызывает здоровое состояние расслабления. Часто, когда человек уверен, что он полностью спокоен, только его тело пребывает в состоянии глубокого отдыха. В то же самое время сознание и ум наполнены большой тревогой, пребывая в состоянии латентной напряженности. Такая раздвоенность крайне отрицательно сказывается на здоровье; поэтому расслабление организма следует начинать с успокоения ума.

Как уже говорилось выше, медитация снижает активность нервной системы. Во время медитации преобладает действие ее парасимпатической структуры. Это именно та часть нервной системы, которая ответственна за покой и ощущение счастья и блаженства.

Даосы считают, что ум эмоций управляется огненной энергией сердца. Когда эмоции не находятся под контролем, огненная энергия сердца выплескивается наверх, расточительно сжигается и затуманивает разум. Ум намерения, или сила воли, управляется водной энергией почек. Если ее оставить без присмотра, водная энергия течет вниз к половым органам, иссушая и ослабляя дух. По мнению даосов, когда

человек сидит без движений, ничего не делая, потоки огня и воды полностью изменяются: водная энергия от почек и

медитирования. Поскольку вы сосредоточиваете свое сознание на дыхании, ум становится поглощенным его ритмом. В результате, дыхание станет медленнее и глубже, а ум — более спокойным.

Медитация внимания предполагает работу с вниманием: человек непрерывно проходит через вереницу чувств, образов, мыслей, звуков, запахов, но сам не вовлекается в них. Он спокойно сидит и просто является свидетелем того, что проходит через его ум, никак не реагируя на происходящее. Это помогает обрести спокойное и ясное сознание.

Академические исследования показали, что медитация действительно вызывает здоровое состояние расслабления. Часто, когда человек уверен, что он полностью спокоен, только его тело пребывает в состоянии глубокого отдыха. В то же самое время сознание и ум наполнены большой тревогой, пребывая в состоянии латентной напряженности. Такая раздвоенность крайне отрицательно сказывается на здоровье; поэтому расслабление организма следует начинать с успокоения ума.

Как уже говорилось выше, медитация снижает активность нервной системы. Во время медитации преобладает действие ее парасимпатической структуры. Это именно та часть нервной системы, которая ответственна за покой и ощущение счастья и блаженства.

Даосы считают, что ум эмоций управляется огненной энергией сердца. Когда эмоции не находятся под контролем, огненная энергия сердца выплескивается наверх, расточительно сжигается и затуманивает разум. Ум намерения, или сила воли, управляется водной энергией почек. Если ее оставить без присмотра, водная энергия течет вниз к половым органам, иссушая и ослабляя дух. По мнению даосов, когда человек сидит без движений, ничего не делая, потоки огня и воды полностью изменяются: водная энергия от почек и крестца направляется к голове, в то время как огненная Энергия сердца направляется вниз, где очищается и наполняет собой тонкие

каналы всего организма. На духовном уровне, эта внутренняя алхимия энергии позволяет уму намерения (воде) обрести успокоение, охладиться и оказать благостное влияние на эмоции (огонь).

Медитация вносит огромный вклад в психологическое и физиологическое состояния организма. Она нормализует мозговые ритмы и внутреннюю алхимию тела.

Положительные аспекты медитации

Физические:

- Глубокое расслабление, благотворное влияние на работу сердца.
- Сокращение числа свободных радикалов молекул кислорода, которые могут вызывать повреждение тканей. Они являются главными факторами старения и многих заболеваний.
- Уменьшение высокого кровяного давления.
- Повышение электрической сопротивляемости кожи. Низкая сопротивляемость коррелируется с напряжением и беспокойством.
- Нормализация уровня холестерина. Высокий уровень холестерина связан с сердечно-сосудистыми заболеваниями.
- Улучшение доступа потока воздуха к легким, что ведет к нормализации дыхания. Это очень полезно для астматиков.
- Биологическое омоложение организма. Занимающиеся медитацией выглядят в среднем на 12 лет моложе своих сверстников.

Психологические:

- Увеличение мозговой активности. Гармонизация мозговой деятельности, обретение большого творческого потенциала, укрепление морали и нравственности, высокого показателя умственного развития (повышение IQ).
- Уменьшение беспокойства.
- Избавление от депрессии.
- Уменьшение раздражительности.
- Улучшение памяти.
- Обретение ощущения счастья.
- Обретение эмоциональной стабильности.

Медитация освобождает людей от стойкой озабоченности прошлым и будущим и позволяет полностью испытать драгоценные моменты жизни. Многие люди живут в состоянии бесконечного нервного напряжения и ожидания опасности. Медитация — это процесс, который мягко возвращает к действительной жизни и позволяет пробудиться.

ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ

Как указывалось выше, существует множество методов медитации. Некоторые из них весьма просты и ими можно легко овладеть. Другие же требуют длительного обучения под руководством опытного преподавателя. Для начала рассмотрим несколько простых методов. Пожалуйста обратите внимание, что вследствие эффекта подавления воспоминаний и эмоций вы можете сначала ощутить некоторый дискомфорт. В идеале, конечно, желательно, постигать искусство медитации у опытного гуру.

Медитация присутствует во всех посвященческих школах и конфессиональных традициях, называясь везде по-разному. В христианском духовном учении медитация понимается как размышление и сосредоточение на определенной теме. На Востоке медитация считается, наоборот, отказом от мыслей и любых тем для обдумывания. Целью медитативной прак-

тики во всех случаях является успокоение ума и единение с Божественным. В христианской мистике эта практика называется созерцанием.

«Свят, свят Господь Саваоф». Обратите внимание на положение рук Всевышнего Саваофа

Существуют четыре основных элемента традиционной медитация: тихое место, удобное положение, цель для концентрации внимания, пассивное отношение к происходящему.

1) *Тихое место.*

Лучшим местом для медитации является то, где вы мо-

жетс уединиться, спокойно сесть или лечь, полностью расслабить мускулы тела. Сядьте в таком тихом месте, где вас ничто извне не

тревожит. Позже вы сможете предаваться медитации практически в любом месте, но в начале практике следует выбрать уединение.

2) Удобное положение.

Принятие удобного положения — важный момент в медитативной практике. Классические положения, которым учит хатха-йога, приводятся в «Йога-Сутре» Патанджали, обращающейся к древним методам духовного и физического це-лительства. Другая система предлагается тибетским учением Кум-Нье. Наряду с ними существуют многочисленные буддийские, суфийские и другие рекомендации.

Главным моментом рекомендуемых положений тела для медитации во многих традициях является прямое положение спинного хребта. Это истинно в индийской и буддийской йоге; в христианской молитвенной практике, когда молящиеся опускаются на колени; в египетской сидячей позиции; в даосской стоячей позиции. В антропософской традиции считается, что спинной

Сидячее положение египетских божеств— *поза* ***для медитативных размышлений (Рождение бога Солнца из цветка Лотоса)***

позвоночник и головной мозг составляют орган человеческого Я.

Люди с искривленным позвоночником могут чувствовать при этом некоторое неудобство; но прямой хребет очень важен. Выпрямленная спина является своеобразной антенной, улавливающей ритмы Космоса; вес тела равномерно распределяется; мускулы не напряжены.

Сидячее положение лучше лежачего: лежащий человек подвергается опасности заснуть. В традиционных позах для медитации спина обычно сохраняется вертикальной. Уравновешенное положение способствует быстрому вхождению в медитативное состояние.

На Востоке идеальной позой для медитации считается поза лотоса со скрещенными ногами. В классической позе лотоса пятки ног покоятся на бедрах, что придает телу дополнительную устойчивость. Это положение позволяет пребывать в состоянии медитации долгое время, не ощущая напряжения; а также развивает эластичность лодыжек, колен и пяток. Однако, если вы пока не можете сесть в позу лотоса, не огорчайтесь: существует множество других прекрасных позиций *(асан)*.

Как правильно сесть в позу лотоса? В сидячем положении вытяните ноги прямо перед собой. Согните правую ногу в колене и приблизьте ее к себе, чтобы было можно захватить правую пятку обеими руками. Поместите правую ногу на левое бедро. Правую ногу

следует как можно ближе придвинуть к туловищу, чтобы пятка коснулась паха. Правое колено должно опираться о пол. Согните левую ногу в колене, приблизьте

Будда в позе Лотоса

ее к себе, чтобы было можно захватить левую пятку обеими руками. Поместите левую ногу на правое бедро. Левую ногу следует приблизить к туловищу так, чтобы пятка коснулась паха. Оба колена должны опираться о пол. Когда ноги с непривычки устанут, вытяните их прямо перед собой и мягко помассируйте колени. Затем повторите упражнение, начав с левой ноги.

Для того, кто впервые выполняет это упражнение, оно может оказаться трудным и даже болезненным. Но если у вас нет медицинских противопоказаний для принятия позы лотоса, совершенствуйте свое искусство. Далее будут описаны еше два традиционных восточных положения. Так называемая бирманская поза — более простое положение тела. Ноги не пересечены, но колени лежат на полу. Ладони, согнутые в виде чаш, покоятся на бедрах или на пятках. При этом необходимо сидеть на же**сткой подушечке, свернутом коврике или одеяле: это предотвратить возникновение боли в ногах и лодыжках.**

Бодхисаттва Авалокитешвара (воплощение сострадания) в позе лотоса

Для тех, кто предпочитает совершать медитацию сидя на стуле, опишем египетскую позу. Найдите стул, на котором вы сможете сидеть вертикально, а задняя часть головы будет иметь опору. Если стул не позволяет принять вертикальную

позицию, воспользуйтесь подушечкой, которую следует по-ложить к спине. Руки покоятся на бедрах или лежат на коленных чашечках, кисти слегка касаются друг друга большими пальцами. Это поза египетских богов.

3) Цель для концентрации внимания.

В индусской йоге объект медитации часто представляет собой мантру, санскритское слово или слог. В буддизме центр внимания зачастую — собственное дыхание.

Некоторые техники медитации предполагают созерцание объекта открытыми глазами, но чаше всего медитирующий прикрывает глаза, что способствует более полному расслаблению.

Духовные учителя дают каждому своему ученику мантру, которая успокаивает ум и нервную систему. При отсутствии учителя можно воспользоваться любой из известных мантрических формул.

Совсем необязательно повторять мантру на санскрите. Такой мистической формулой может быть слово на любом языке. Например, в учении Братства Посвященных предлагается повторять такие термины, как «любовь», «мир», «радость».

При медитации на дыхание сосредоточьте свое внимание на области живота в диафрагмально-брюшном дыхании. Следуйте за циклом «вдох-выдох». Значительных успехов в искусстве медитации на дыхание на Западе достигли христианские мистики.

4) Пассивное отношение к происходящему.

Этот последний элемент медитации считается наиболее существенным. Он иногда называется сбалансированным пониманием, потому что в нем расслабление и вместе с тем внимание находятся в совершенном равновесии. Пассивное отношение означает отстранение от звуков окружающей среды, покалывания кожи и так далее, а также недопущение вторжения посторонних мыслей и образов. Пусть все это приходит и уходит, двигаясь в своем темпе, а вы находитесь в стороне.

Медитация — это не угасание всякой активности, скорее, это действие, движение, видение, слышание.

Спокойно-сосредоточенное медитативное состояние означает не полное исчезновение всякой психической деятельности, а лишь освобождение психики от негативных факторов, вносящих в нее хаос и тем самым мешающих ее полнокровной жизнедеятельности, максимальному самопроявлению ее естественных потенциальных возможностей. Медитация — это не уход от реальности, как трактуют некоторые несведущие люди, но это путь психического самоусовершенствования, это путь просветления в гуще активной жизнедеятельности. Медитация — это не просто восприятие истины, это переживание ее; для познавшего медитацию нет никакого дуализма между жизнью и видением истины.

Медитация освобождает сознание человека от эмоционально-психической скованности, скрывающей его творческие способности, и вносит красоту и совершенство в каждый акт взаимодействия с окружающим миром, пробуждая творческое отношение к каждому явлению окружающей действительности. Медитация является основой интуитивного озарения, которое заново открывает в человеке некогда утраченную способность, свойственную поэтам, художникам и детям, видеть в каждом цветке глубочайшую тайну бытия и превращать обыденную жизнь в священнодейство и мистерию.

Распределение вари на

Созидательная медитация оказывает свое воздействие постепенно. Приносимая ею польза естественно и почти незаметно преобразит вашу жизнь. Не думайте о том, каким образом это происходит, — даже напротив, излишняя рассудочная деятельность только мешает медитации. Чтобы получить максимальную пользу, достаточно только регулярно заниматься и проявить терпение.

Благодаря простым техникам динамической медитации, отличающейся от пассивной медитации, вы создадите во внутреннем и внешнем пространстве мощное поле радости, изобилия, успеха. Вместо того, чтобы успокоить ум, активно сосредоточьтесь на мыслях о счастье и изобилии. Всесторонне размышляйте над самим понятием счастья. Активно созерцайте это понятие, психологическое состояние, рассматривайте его со всех возможных точек зрения. По мере того как вы медитируете над понятием радости, света, изобилия, у вас появляется глубокое многостороннее восприятие этого состояния и его влияния на вашу жизнь. Обозначьте это состояние кодом «успех». Вам на это потребуется одно-два занятия. Регулярно повторяйте медитацию на данную тему, пока не почувствуете, что за понятием «успех» скрывается энергия, субстанция успеха. Тогда вы начнете созерцать идею успеха и увидите ее в новом свете. В течение дня повторяйте во время ходьбы или дыхания это кодовое слово как можно большее количество раз. Проснувшись утром, первым делом скажите про себя: «Я пребываю в успехе!» - и повторяйте это в течение двух минут. Забавляйтесь с вашим утверждением, повторяйте его на разные лады, играйте с **ним,** произносите его снова и снова. И успех войдет в вашу жизнь.

МЕТОДЫ МЕДИТАЦИИ 1)

Пустотная медитация

Эта техника хорошо стимулирует расслабление. Пусть медитативная практика станет вашим ежедневным занятием. Зарезервируйте для нее 10-20 минут в день и совершайте, по мере возможности, в одно и то же время. Лучшее время для медитации — до завтрака. Выберите тихое место, где вас никто и ничто не потревожит. Сядьте в удобном положении.

Устраните все источники отвлечения ума. Определите для себя продолжительность медитации и следуйте выбранному интервалу времени. Выберите слово или короткую фразу, сопрягающиеся с вашей верой. Внерелигиозные люди могут выбрать нейтральное благое слово: *мир, единство, любовь.* Закройте глаза: это поможет сконцентрироваться. Последовательно расслабьте мускулы — от головы к ногам. Это помогает нарушить связь между бегающими

мыслями и напряженным телом. Начните со лба, ощутите напряженность при вдохе. На выдохе избавьтесь от напряжения. Прочувствуйте остальную часть своего тела: ощутите, как энергия проходит через глаза, челюсти, шею, плечи, руки, грудь, туловище, живот, таз, ягодицы, бедра, гениталии, ноги. Дышите медленно и естественно, мысленно повторяя выбранное слово или фразу. Будьте пассивны по отношению к происходящему вокруг. Не волнуйтесь относительно того, хорошо ли у вас получается. Продолжайте выполнять это упражнение в течение **10-20** минут. Можно открыть глаза, чтобы проверить время, но не следует тревожиться. После того, как вы закончите медитацию, посидите спокойно в течение минуты: сначала с закрытыми глазами, потом с открытыми. Выполняйте это упражнение **1-2** раза в день.

2) Медитация во время ходьбы

Такой вид медитации привлекает внимание к самому акту **движении. Человек сосредотачивается на** ощущениях **в своих ногах, чувствуя акт перемещения тела. В это же самое время можно фиксировать внимание и на дыхании.**

Для выполнения этого упражнения сосредоточьте внимание на каждой ноге, особенно в тот момент, когда они входят в контакт с землей. Чтобы углубить концентрацию, не смотрите вокруг себя: устремите пристальный взгляд только перед собой. На каждом шаге происходит мысленное или вербальное повторение определенных слов. Например, в гностических практиках рекомендуется повторять такие слова: «любовь» и «мудрость».

Это очень простая и очень естественная медитация. Когда мы идем вперед, мы обычно поглощаемся собственными мыслями. Сам процесс продвижения происходит автоматически. Если **добавить** к нему **медитативные раздумья, он получает осознанность.**

3) Трансцендентная **медитация**

Трансцендентная медитация улучшает умственное, физическое и социальное здоровье. Это довольно простая умственная техника, которую легко изучить и **практиковать.** Любой **человек может постичь ее принцип за несколько дней и почти немедленно ощутит результат ее применения.**

При трансцендентной медитации вы спокойно сидите с закрытыми глазами и повторяете мантру в течение 20 **минут. Мантра сосредоточивает ум на одной мысли, отражающей, например, единство всего сущего во Вселенной. При повторении мантры нужно оставаться полностью пассивным. Если в ум вторгаются отвлекающие мысли, вы просто** на-**блюдаете их появление, никак не реагируя на них и мягко возвращаете ум к повторению мантры.**

Регулярная практика трансцендентной медитации дарует организму стабильность, повышает его адаптируемость Происходит возрастание творческого потенциала, человек Учится влиять на кровяное давление и меньше **болеет**

4) Внимательность (випасана)

При медитации на мантру и на дыхание вы сосредоточиваетесь на слове или цикле «вдох-выдох» и пробуете освободить ум от всего остального. Это умственное очищение и есть то, что большинство подразумевает под медитацией.

Но существует и другой вид медитации — практика, которую буддисты называют випасана (внимательность), или медитация понимания. Это искусство постижения глубоких знаний о настоящем. Внимательность означает полное переживание того, что случается здесь и сейчас. Это искусство сосредоточения ума на том, что случается внутри и вокруг нас в данный момент. Внимательность помогает отвергнуть весь ментальный шум, царящий в голове: чувство вины, гнева, сомнения и неуверенности — все то, что отвлекает от осознавания действительности. *«Глупца убивает гневливость, и несмысленного губит раздражительность»* (Иов., 5:2). Это техника, которая побуждает остановиться и насладиться ароматом цветения жизни.

Смысл ее не в том, на чем именно сосредоточить внимание, но в том, как это сделать. Самое важное здесь — качество понимания и осознавания

окружающей действительности. Это понимание в своей основе медитативно: в том смысле, что наблюдатель остается простым тихим свидетелем происходящего, не выносящим никаких суждений. Своим вниманием он подтверждает и утверждает существование действительности в данный момент, учась жить в ней с наибольшей пользой и эффективностью.

Известно два вида медитации внимания — формальная и неформальная. Большинство йогических практик представляют собой хороший пример формальной медитации. Адепты сосредоточиваются на дыхании и положениях тела, медленно переходя от одного положения **к** следующему, осознавая свои чувства в течение всего процесса медитации. Они кон-

4) Внимательность (випасана)

При медитации на мантру и на дыхание вы сосредоточиваетесь на слове или цикле «вдох-выдох» и пробуете освободить ум от всего остального. Это умственное очищение и есть то, что большинство подразумевает под медитацией.

Но существует и другой вид медитации — практика, которую буддисты называют випасана (внимательность), или медитация понимания. Это искусство постижения глубоких знаний о настоящем. Внимательность означает полное переживание того, что случается здесь и сейчас. Это искусство сосредоточения ума на том, что случается внутри и вокруг нас в данный момент. Внимательность помогает отвергнуть весь ментальный шум, царящий в голове: чувство вины, гнева, сомнения и неуверенности — все то, что отвлекает от осознавай ия действительности. ***«Глупцаубивает гневливость,*** *и* ***несмысленного*** *губит* ***раздражительность»*** (Иов.,5:2). Это техника, которая побуждает остановиться и насладиться ароматом цветения жизни.

Смысл ее не в том, на чем именно сосредоточить внимание, но в том, как это сделать. Самое важное здесь — качество понимания и осознавай и я окружающей действительности. Это понимание в своей основе медитативно: в том смысле, что наблюдатель остается простым тихим свидетелем происходящего, не выносящим никаких суждений. Своим

вниманием он подтверждает и утверждает существование действительности в данный момент, учась жить в ней с наибольшей пользой и эффективностью.

Известно два вида медитации внимания — формальная и неформальная. Большинство йогических практик представляют собой хороший пример формальной медитации. Адепты сосредоточиваются на дыхании и положениях тела, медленно переходя от одного положения к следующему, осознавая свои чувства в течение всего процесса медитации. Они кои **центрируются на дыхании и** его **проходе через тело, отклоняя все** отвлекающие **мысли. Медитация внимания требует определенного искусства; чем дольше вы ею занимаетесь, тем более легкой она становится.**

Дыхание — это инструмент, средство перехода от обычного, беспокойного состояния, характеризующегося напряженностью, к естественному состоянию покоя. Традиция *тай* *цм1* предлагает **подобное отношение к понятию внимания.** Неформальное **внимание предполагает превращение безрассудного натиска впечатлений в набор отдельных образцов бытия, каждый из которых медитирующий переживает отдельно. Например, некоторые учителя дают своим ученикам изюмину и просят, чтобы они ее съели. Обычно люди просто сунули бы изюмину в рот. пожевали бы ее и проглотили; эти действия управляются подсознанием. Но если есть эту изюмину с полным вниманием, вдумчиво, то будет происходить совершенно иное. Ученик начинает с пристального взгляда на изюмину, он рассматривает ее форму, оценивает вес. цвет и структуру. Затем он помещает изюмину в рот, сосредоточиваясь на ощущениях языка и слюнотечении. Внимательный ученик жует изюмину очень медленно и полностью**

сосредоточивается на ее вкусе. Наконец, глотая изюмину, он прослеживает ее путь от горла до живота.

Любое обыденное действие можно разложить на диск-ретные составляющие и рассматривать каждый шаг отдельно. Во многих традициях известна такая практика медитации внимания. Более **высокая стадия такой медитации —** визуа**лизация последовательных процессов. Например, в антропософии известно упражнение, когда предлагается созерцать зернышко и визуализировать, как оно даст побег, из которого появится растение. Адепт постепенно следит внутрен**ним **оком за всеми стадиями роста растения, что помогает** обрести **контроль над силами души, в то же самое время давая им возможность полностью раскрыться.**

5) Медитация наблюдения

Такой вид медитации объединяет образное мышление и визуализацию. Эта форма медитативной практики полезна тем, кто обретает внутренний мир в тихом, спокойном месте. Направленное мышление контролирует как автономные физиологические функции, так и ускоряет процессы регенерации. Вот как проводится медитация путешествия.

Сядьте прямо. Примите удобное положение. Можно опереться спиной о стену или сесть на стуле, твердо поставив ноги на землю, а руки поместив на колени или бедра. Рядом положите бумагу и карандаш или ручку. Запишите все то, что причиняет вам беспокойство или проблемы, чего вы боитесь, что отвлекает от медитации — и пообещайте себе, что эти вещи не будут оказывать на вас во время медитации никакого влияния.

Сделайте несколько очищающих циклов «вдох-выдох». Вдох делайте медленно и глубоко (на 5 счетов), за ним следует медленный выдох (тоже на 5 счетов).

Найдите тихое, мирное место. Закройте глаза и сконцен-трируйтесь на этом спокойном месте, где вы чувствуете себя в безопасности. Если внезапно ваш ум посетят отвлекающие мысли, напомните себе, что будете иметь с ними дело по окончании медитации. Для большинства людей идеальным местом является

одинокий берег моря. Визуализируйте себя на этом берегу. Почувствуйте тепло Солнца на своей коже, услышьте шум волн, крики чаек, кружащих над водой. Если вы чувствуете себя в безопасности и мире в каком-либо другом месте — визуализируйте происходящее именно в нем.

Проводите эту медитацию два раза в день. Большинство людей ощущает несомненную пользу от такого упражнения уже через несколько дней. Очень хорошо выполнять это упражнение утром и днем. Такое визуализационное путешествие в любимое место улучшит настрой целого дня.

Дневная медитация путешествия — превосходное средство борьбы с полуденной усталостью. У многих людей жизненный тонус падает примерно к 15 часам. Следовательно, это хорошее время для проведения такой медитации.

Посмотрите, как мысли входят в ваш ум. как вы отождествляетесь и становитесь едины с ними. А они движутся так быстро, их скорость так велика — нет ничего более быстрого, чем мысль. Из-за большой скорости вы не можете увидеть две мысли раздельно. Но если вы замедляете все процессы в теле — дыхание, пульс, вы расслабляетесь, — и мысли тоже замедляются. Вот почему в глубоком сне мысли останавливаются. Человек так замедлен, а мысль так быстра -они не могут соединиться — мысленный поток прерывается. И в промежутке между двумя мыслями — проявляется сознание, так становится видимым голубое небо в просвете между двумя облаками. Замедлите мыслительные процессы и обратите больше внимания на интервалы, чем на облака. И вы переживете то, что вы не облака, а — небо. Вы можете наблюдать за облаками как небо, можете смотреть на них с земли, а можете считать себя облаками. В глубокой медитации наблюдаемый становится наблюдающим.

6) Вибрационная медитация

Такая медитация также известна как медитация звука. Эта техника использует повторение определенного слова или звука; она предназначена для тех, кто обретает внутренний мир и гармонию через таинство слова, логос. Высвобождение внутреннего звука

помогает избавиться от стресса и напряженности. Вот как проводится эта медитация.

Встаньте на обе ноги, колени слегка согнуты, бедра немного напряжены, как если бы вы собирались присесть на корточки. Впрочем, можно лаже сесть или лечь. Пусть тело примет удобное положение; руки покоятся на бедрах. Сделайте несколько очистительных циклов вдох-выдох.

Выберите слово, в котором Чередуются гласные и согласных звуки. Для этого идеальными являются санскритские слова: все лингвоединицы этого языка строятся именно по такому принципу и многие являются священными мантрами. Впрочем, выбранное слово не обязательно должно быть связано с какой-либо религией. Выше уже указывалось, что можно выбрать такие термины, как «любовь», «свет», «благость», «озарение», «мир».

Повторите это слово несколько раз, пойте его, сосредоточивайтесь только на звуках этого слова и ни на чем больше. Пусть звуковая вибрация наполнит ваше тело. Пусть слово исходит из живота и движется к рукам, ногам, голове. Ощутите, как в такт звукам двигаются ваши мускулы.

Некоторые люди при напряжении непроизвольно сжимают мускулы. «Прокатите» звук через тело таким образом, чтобы очистить и расслабить мускулы, снять все напряжение.

7) Медитация движения

Медитация во время движения объединяет дыхание и плавные движения тела. Она позволяет человеку привлекать благостную энергию Земли *(ци),* с которой работают иглотерапевты, специалисты по акупрессуре и массажисты. Эту медитацию полезно совершать утром и перед молитвой. Вот как она проводится.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Присядьте на корточки, колени согнуты, руки лежат на бедрах. Сосредоточьтесь на своем теле, визуализируйте ноги, связанные с землей. Визуализируйте центр Земли, **из** которой все мы черпаем энергию. Прославьте Мать-Землю.

Начните мягко вставать. Визуализируйте себя как распускающийся цветок. При этом можно исполнять медленный танец.

Медитацию можно сопровождать спокойной приятной музыкой, помогающей сосредоточить внимание на

движении **и вибрации тела. Растворитесь в движении и красоте собственного тела, насладитесь его перемещением. Одновременно обращайте внимание на те части тела, которые остаются напряженными, и старайтесь расслаблять их. Этот вид медитации был популярен в Древнем Египте. 8) Медитация тела**

Этот вид медитации часто практикуется теми, кто хочет перейти к более формальному типу медитации, но при этом не посещать школу йоги или курсы тай цзи.

Лягте на спину, выпрямите ноги. Руки раскиньте в стороны, ладони обращены вверх, глаза открыты или закрыты. Сосредоточьтесь на своем дыхании, следите за тем, как воздух входит в тело и выходит из него.

После того, как сделаете несколько глубоких вдохов-выдохов, вы почувствуете себя более удобно и расслабленно. Направьте внимание к пальцам левой ноги. Одновременно следите за дыханием. Фокусируйтесь на пальцах в течении 1-2 минут.

Теперь переместите центр внимания к центру пятки левой ноги и удержите его там в течение минуты. Не забывайте следить за дыханием.

Теперь переместите внимание на левую лодыжку, колено, бедро» бедро и далее — по всему телу.

Обратите особое внимание на области, которые причиняют боль (у астматика это легкие; у диабетика — поджелудочная железа, и так далее).

Далее внимание обращается на челюсть, подбородок, губы, язык, ноздри, горло, щеки, веки, глаза, брови, лоб, макушку. На макушке находится высшая составляющая вашего тела, коронарная чакра сахасрара. Ваше дыхание, когда вы дойдете до коронарной чакры, станет частью дыхания Вселенной. Это момент единения с Богом.

МАНТРЫ - СЛОВА ДУХОВНОЙ СИЛЫ

Выполнение мудр может сопровождаться пением особых слов — мантр. Обычно это очень сильные по своей вибрации биджа-мантры *(биджа* — «семя»), стимулирующие и активизирующие чакры, а также прочищающие тонкие каналы. Вообще, любые мантры неким метафизическим способом задействуют психофизические механизмы человеческого существа. Каждый раз при совершении мудр рекомендуется произносить соответствующую мантру. Петь мантру можно вслух или в уме.

Мудра-практика понимается как форма познания действительности. Мантра — звуковая форма божества, которая является силой сознания, главным толчком к самореализации. В мантре используются неоднократно повторяемые священные слова или слоги. Эти звуковые вибрации представляют собой космические силы, аспекты Божества, благостная энергия которого привлекается на план человека. В «Мантра-садбхаве» сказано: *«Мантры черпают жизнь в бессмертной Шакти. Мантры без Шакти столь же бесполезны, как дождь осенью».*

Самая мощная мантра — та, в которой используется имя Бога. Пение мантры или медитация на нее помогает достичь состояния измененного сознания. В таком состоянии становится возможным прочувствовать истинную природу Бытия и соединиться с Божественным. Вот основные правила медитирования:

1. Не разговаривать.

2. Не думать о том, что видишь, не думать о доносящихся звуках, запахах и так далее.
3. Расслабиться.
4. Ни о чем не думать.

5. Не рассматривать пустоту, как бессодержательную.
6. Помнить о контроле над телом, чувствами и сознанием.

Мантра есть инструмент для размышления, вешь, которая создает определенную умственную картину. Мудра, в свою очередь, есть воплощение мантры в человеческом теле, зрительное представление с помошью органов человеческого восприятия. Структура всех форм жизни основана на вибрациях. Звуки, объединенные в мантру, работают на частоте преобразования тонкой реальности, стимулируют и управляют эмоциями, создают визуализационные изображения. Мантры можно повторять тремя способами: устным, полуустным и тихим. Устное повторение мантр (с использованием четок), когда любой может услышать их, — самая распространенная и самая доступная форма их использования, в то время как тихое повторение мантр — наиболее возвышенная форма. При полуустной форме происходит вибрация голосовых органов, но никакого звука при этом не производится.

В «Шарадатилаке» указывается, что все мантры делятся на женские, мужские и нейтральные. Женские мантры заканчиваются на СВАХА, мужские — на ХУМ или ПХАТ, а нейтральные — на НАМАХ.

Правильное произношение мантр чрезвычайно важно, потому что при этом создаются мощные колебания, способные оказывать существенное влияние на сознание человека. \

Каждое божество имеет определенную мантру, являющуюся его умственной формой. Более того, каждое божество имеет отдельную слоговую биджа-мантру (семя-мантру) и расширенную мантру, содержащую имя божества вместе с другими словами.

Вибрации биджа-мантры ОМ

Биджа-мантра является звуковым воплощением энергии определенного вида. Это изначальный звук или слог, обладающий множеством мистических символических значений; он входит в более длинные мантры. Каждая биджа-мантра соответствует какому-либо процессу (расширению, сжатию и т. п.). точке организма, элементу и аспекту Бога. Например, биджа-мантра ЛАМ связана с элементом земли, чувством обоняния, квадратом, желтым цветом и чакрой му-ладхарой, ВАМ — с тонким элементом воды, органами вкуса, круглой формой, голубым цветом и чакрой свадхиштха-ной, РАМ — с элементом огня, тонким элементом огня, органами зрения, треугольником, красным цветом и чак-рой манипурой, ЙАМ — с элементом воздуха и чакрой ана-хатой, ХАМ — с элементом пространства, тонким элементом эфира, слухом, ушами, пылающей точкой и чакрой ви-шуддхой. Биджа-мантра КРОМ означает Шиву, АИМ— Сарас вати, супругу бога Брахмы, богиню созидательной энергии, ЭМ — йони. ПХАТ — растворение.

Некоторые посвященные считают, что Вселенная возникла из 50 биджа-мантр, соответствующих 50 буквам санскрита, и представляет собой одну большую мантру.

В таблице ниже представлен традиционный порядок рас-положения **букв в санскрите** и их **связь с чакрами:**

	БУКВА		ЧАКРА		БУКВА		ЧАКРА
1	अ	a	вишуддха	26	ञ	ñ	анахата
2	आ	ā	вишуддха	27	ट	ṭ	анахата
3	इ	i	вишуддха	28	ठ	ṭh	анахата
4	ई	ī	вишуддха	29	ड	ḍ	манипура
5	उ	u	вишуддха	30	ढ	ḍh	манипура
6	ऊ	ū	вишуддха	31	ण	ṇ	манипура
7	ऋ	ṛi	вишуддха	32	त	t	манипура
8	ॠ	ṝi	вишуддха	33	थ	th	манипура
9	ऌ	ḷi	вишуддха	34	द	d	манипура
10	ॡ	ḹi	вишуддха	35	ध	dh	манипура
11	ए	e	вишуддха	36	न	n	манипура
12	ऐ	ai	вишуддха	37	प	p	манипура
13	ओ	o	вишуддха	38		ph	манипура

14	औ	au	вишуддха	39	ब	b	свадхиштхана
15	अः	ah	вишуддха	40	भ	bh	свадхиштхана
16	अं	am	вишуддха	41	म	m	свадхиштхана
17	क	k	анахата	42	य	y	свадхиштхана
18	ख	kh	анахата	43	र	r	свадхиштхана
19	ग	g	анахата	44	ल	l	свадхиштхана
20	घ	gh	анахата	45	व	v	муладхара
21	ङ	ṅ	анахата	46	श	ś	муладхара
22	च	c	анахата	47	ष	ṣ	муладхара
23	छ	ch	анахата	48	स	s	муладхара
24	ज	j	анахата	49	ह	h	аджна
25	झ	jh	анахата	50	क्ष	kṣ	аджна

^Каждое божество, каждое понятие и явление имеет свою биджа-мантру, зная которую, можно влиять на его структуру

Мантра является проявлением священного звука *(шаб-ды),* который может создавать и уничтожать вещи. Такая концепция рассматривалась также и в древнегреческой теории музыки, в которой лейтмотив специфического органа тела понимался как инструмент, могущий использоваться для оказания внешних воздействий. Мантра — это тонкий умственный звук, облегчающий вхождение в таинственные частоты космических сил.

Гармоничное слияние различных уровней феноменального космического проявления ведет адепта к совершенной гармонии с космической деятельностью.

Между жестом, звуком и светом имеется сакральная связь. Видимое появление каждого объекта есть одновременное отражение и преломление света. Это многократное отражение понижает частоту креативной энергии, кристаллизующейся в физических формах. Низкие частоты энергии понимаются как различные оттенки цвета. Звук и цвет связаны таким же образом, как жизнь и форма жизни. Каждый цвет соответствует некоторому звуку, и наоборот: каждый звук имеет свою тонкую цветовую форму. Каждая бука санскритского алфавита связана с определенной частью человеческого тела, или чакрой. «Нарада-пурана» гласит: «Изданный звук доставляет наслаждение, неизданный звук ведет к Освобождению».

Названия предметов и явлений на санскрите таковы, что биджа-мантры, из которых состоят названия вещей, выражают именно ту энергию, которая содержится в данном предмете или явлении. Поэтому в тантре считается очень важным говорить истину: если слова не соответствуют действительности, то и пробуждаемая ими энергия не соответствует энергии реальности. Энергия, рожденная ложью, не находит себе места в реальном мире и в конце концов обращается против того, кто ее произнес. Напротив, если святой говорит то, чего нет, то его слова материализуются: энергия,

которую он пробуждает словами, столь сильна, что изменяет реальность. Звук дыхания и сердцебиения есть личная мантра каждого человека, ключ к его идентичности. Это звуки необычайной силы, это

даже фразы, исполненные чистой энергии, полученной из мира духа. Когда эти звуки повторяются преднамеренно, они сосредоточивают ум и преобразуют душу.

Обратите внимание на собственное дыхание и сердцебиение. Сознательно повторяя биджа-мантры, вы надежно защитите ум, произведете мощную очистку организма и освободите дух.

Самая простая и наиболее мощная мантра — ОМ (АУМ). Ее тройная природа отражает тройные взаимодействия на каждом уровне бытия, от самого тонкого до грубого. Это источник всех мантр и ключ к постижению Творения.

Все творение порождено мантрой АУМ, которая является биджа-мантрой Вселенной и символизирует три аспекта индуистской троицы.

Вишну *Шива*
Брахма

Звук А относится к проявленному миру, физической вселенной это изначальный звук, символизирующий бога Брахму. «Мундака-Упанишада» говорит: «ОМ — это лук, существо — это стрела, Брахма — это мишень. Прицелься и растворись в Брахме, подобно тому, как стрела растворяется в мишени». Звук У связан с миром энергии; а звук М символизирует Высшее Сознание. Для человека звук А связан с его телом и обычным состоянием

сознания; звук У — с внутренней энергией человека и сознанием в состоянии сновидения или мечтаний; а звук М связан с сознанием в состоянии сна без сновидений. В этих буквах содержится все знание о различных уровнях Вселенной; они суть квинтэссенция всего Космоса, ключ к вечной мудрости и силе.

Графически ОМ похож на цифру 3, трезубец, что соответствует трем нади [см. ниже], тонким энергетическим каналам эфирного тела. Над этим изображаются символ луны и Солнца, увенчанные языком пламени. Это означает полное слияние противоположностей в Божественном экстазе.

ОМ — это невыразимый слог, предельное слово, за которым может следовать только молчание. Это звук-творец, который способен созидать миры. Правильно произносящий его, способен творить великие чудеса; а тот, кому ведомо его истинное безмолвное звучание, достигает Освобождения. В «Мандукья-Упанишаде» читаем: «ОМ — это весь мир, прошлое, настоящее и будущее. Все есть ОМ. Все превосходящее время есть ОМ».

А «Майтрейа-Упанишада», в свою очередь, гласит: «Тот, кто соединяет свое дыхание с ОМ, поднимается вверх по сушумне. Мудрый медитирует на двух брахманов: звучащего и беззвучного. Звучащий проявляется в форме звука, это есть ОМ. Тот, кто выходит за пределы звука, растворяется в Высшей Беззвучности, не проявлен ном Брахмане. Он лишается всех своих качеств, подобно цветочной пыльце, ставшей медом. Звучащий Брахман есть ОМ».

Мантра ОМ с образами Брахмы, Вишну и Шивы

Как говорилось выше, каждая буква санскрита есть бид-жа-мантра, связанная с определенной частью человеческого тела. Таким образом, различные части тела — это проявления различных динамических аспектов Высшей Энергии, известной как кундалини **шак-**ти. **загадочная и сложная тонкая энергия, находяшаяся** в **скрытой форме** в **основании спинного хребта.**

Мантры очишают ум **от негативного напряжения, уменьшающего эффективность тантрических практик. Многие мантры обладают комплексным воздействием, влияя сразу на тело, энергию и сознание человека.**

Мантры повторяют не только вслух *(джапа),* но и про себя *{аджапа).* Также их произносят, концентрируясь в какой-либо чакре и добиваясь ощущения того, что мантра звучит внутри ее. Есть практики, при которых мантрой насыщают каждую клетку тела так, чтобы весь организм превратился в вибрирующую мантру. Одной из практик мудра-йоги является ощущение любого звука и любого жеста как мантры.

С помощью мантр очищается внутреннее пространство для того, чтобы в него вошло Божество. Мантры также могут исцелять, влиять на работу внутренних органов, очищать энергетические каналы, активизировать чакры, преобразовывать внутреннюю энергию, вызывать нужные эмоции, успокаивать и направлять ум, очищать сознание и погружать его в состояние медитации.

Гаятри-мантры — самые священные из всех ведических мантр, почитаемые как квинтэссенция всех гимнов. Ниже

приводится таблица, где указаны связи между гаятри-мант-рами, божествами и качествами, которые обретаются через повторение этих мантр

БОЖЕСТВО	СИЛА МАНТРЫ	ГАЯТРИ МАНТРА
Агни	**жизненность**	*aum mahajvalaye vid agnidevaye dhimahi tanno agnih pracodayât*
Аннапурна	**просветление**	*aum bhagavatyai ca vidm mahesvaryai ca dhTmahi ta annanpurna pracodayât*
Брахма	**увеличение производительности**	1) *aum parmesvaraye vid paratattvaye dhimahi tanno brah pracodayât* *2) aum vedatmane vi hiranyagarhhaya dhTmahi brahma pracodayât* 3) *aum caturmukhaya via kamandaludharaya dhTmahi tan brahma pracodayât*
Варуна	**любовь**	*aum jalbimbaye vidmahe nil-purusaye dhimahi tanno varu pracodayât*
Вишну	**благосостояние**	*aum narayanaye via vasudavave dhTmahi tanno visnu prachadayat*
Ганеша	**устранение препятствий**	1) *aum eikdantaya vi vakratundaye dhTmahi tanno da pracodayât* *2) aum tatpurusaya vid vakratundaye dhTmahi tanno da prqcodayât*

Гаруда	**мужество**	*aum tatpurusaya vidr suvarnapaksaya dhimahi ta garuda h pracodayât*
Гопала	**ловкость, искренность**	*aum gapolaya vid gopijanavallabhaya dhTmahi tar gopala h pracodayât*
Гуру	**ум, способность** к **учению**	*aum gurudevaya via parabrahmane dhTmahi t guru h pracodayât*

Дакшинамурти	мудрость	*aum dakṣinamurtaye vid dhyanasthaya dhīmahi dhiśaḥ pracodayāt*
Дурга	победа над врагами, избавление от боли	1) *aum girjaye vidmahe śiv pr dhīmahi tanno durga pracoday* 2) *aum katyayanyai vid kanyakumaryai dhīmahi durga pracodayāt* 3) *aum mahaśulinyai vid mahadurgayai dhīmahi bhagavati pracodayāt*
Индра	защищенность при агрессии	*aum sahatra-netraye vid vajrāstraye dhīmahi tanno i pracodayāt*
Кали	указание истинного пути	*aum ādyāyai vid parameśvaryai dhīmahi tann pracodayāt*
Кама	жизненная сила, сексуальная энергия	*aum kamdevaye vid puṣpvanaye dhīmahi tanno k pracodayāt*
Картикея	милосердие	*aum karthikeyaya vidi śakti hasthaya dh tanno skanda prachodayāt*
Кришна	успех	*aum devakinandanaye vid vasudavaye dhīmahi tanno k pracodayāt*
Лакшми	благосостояние, социальный статус, роскошь	*aum mahalakṣmaye vid viṣnupriyaye dhīmahi tanno la pracodayāt*
Нандикешвара	выносливость	*aum tatpuruśaya vid nandikeśvaraya dhīmahi vriśabhaḥ pracodayāt*
Нарасимха	усиление способности помогать другим	1) *aum ugranarsinghaye vid vajranakhaye dhīmahi narsingh pracodayāt*

Нараяна	лидерство	*aum narayanaye vid vasudavaye dhīmahi tanno na pracodayāt*
Притхиви	уравновешенность, терпение, сотрудничество	*aum prithvideyye vid śastramūrtaye dhīmahi prithvi pracodayāt*
Радха	усиление преданности	*aum vraśbhanujaye vid kriṣnapriyaye dhīmahi tanno pracodayāt*
Рама	безопасность	*aum daśrathaye vidmahe ballabhaye dhīmahi tanno r pracodayāt*
Рудра	смелость	*aum tatpuruśaya vid mahadevaya dhīmahi tanno r pracodayāt*
Сарасвати	память, мудрость, знание, творчество	*aum vagdevyayi ca vid kamarajaya dhīmahi tanno pracodayāt*
Сурья	свобода от болезней	*aum bhaskaraye vid divyakaraye dhīmahi tanno s pracodayāt*
Хамса	различение	*aum paramhamsaye vid mahahamsaye dhīmahi hansah pracodayāt*
Хануман	любовь, бескорыстное служение	*aum anjaneyaye vid mahabalaye dhīmahi hanuman pracodayāt*
Хаягрива	смелость	*aum vaniśvaraye vid hayagrivaye dhīmahi hayagriv pracodayāt*
Чандра	избавление от гнева и беспокойства	*aum kṣirputraye vid amrittattvaye dhīmahi chandrah pracodayāt*
Шакти	любовь	*aum sarvasammohinyai vid viśvajananyai dh*

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В МУДРА-ПРАКТИКЕ

Пранаяма, или искусство управления силой жизни через ритмичное или особым образом поставленное дыхание, может также быть верным подспорьем при выполнении мудр.

Некоторые мудры могут даже требовать особую технику дыхания. Если характер дыхания при совершении мудры специально не оговаривается, то дышать нужно естественно, без малейшего напряжения,

Прана — это не только дыхание, санскритское слово прана переводится как «жизненная сила», или «энергия жизни». Прана — основа хатха-йоги, ее должен постичь любой тантрист. Дыхание — сама жизнь. Тот, кто управляет дыханием, управляет жизнью, подчиняет себе разум, «Прана входит в тело при рождении, но не умирает вместе с ним» — сказано в «Прана-Упанишаде».

Прану можно ощутить физически. Поднимите левую руку и направьте пальцы правой руки к ладони левой. Держите кончики пальцев приблизительно на расстоянии одного сантиметра от ладони. Теперь медленно подвигайте предплечьем вверх и вниз, чтобы кончики **пальцев двигались поперек ладони. Вы должны почувствовать своего рода легкий ветерок или покалывание, когда пальцы проходят мимо ладони. (Если вы левша, поменяйте руки и наблюдайте энергию, идущую от левой руки). Это и есть сила прана.**

Это та энергия, с помощью которой можно влиять на других людей. Российские ученые доказали, что прану человека можно обнаружить на расстоянии 300 **км, «Чарака-сам-хита» сообщает «Мудрецы понимают, что способность говорить,** видеть **и слышать, а также медитация — все это раз-личные проявления праны».**

Обычно указанная энергия достигает максимума к 15-16 часам дня после полной Луны, Это означает, что ей свойственен характер приливов и отливов. Прана также имеет тенденцию достигать максимума в течение часа после восхода Солнца и

одного часа после заката. Поток энергии максимален, когда происходит единение двух любящих людей.

Существует практика инсуффляиии — медитирования с помощью согласования ритмов дыхания. Техники инсуффляиии входят в корпус тайных знаний тантристов; некоторые тайновидцы и мистики Запада (например, Гурджиев) успешно использовали их в своей практике. Инсуффляция как средство передачи энергии может служить врачебным целям или целям сексуального контроля. Согласование дыхания партнеров применяется для контроля за умственными вибрациями и возбуждения полового влечения. В «Гхеранда-Сам-хите» говорится: «Уменьшая частоту дыхания, можно увеличить жизненную энергию. При увеличении скорости дыхания жизненная энергия уменьшается».

ВРЕМЯ СУТОК	ВЕЛИЧИНА ПОТОКА	МАКСИМУМ	МИНИМУМ

Замечено также, что через два часа после пробуждения ото сна поток праны обладает наибольшей интенсивностью. Если вы хотите проверить эти результаты самостоятельно, пробуйте в течение дня выполнять описанное упражнение.

Можно составить таблицу, в которой будет отражен характер нарастания и спада энергетического потока (см. выше).

Дыхание рассматривается как система доставки энергии, силы жизни *(праны)*. Существует несколько видов дыхания, используемых в тантрической практике: глубокое дыхание, огненное, сегментированное и ритмичное. Каждый из этих видов дыхания имеет определенные преимущества, которые углубляют эффект тантрических упражнений. Вот что представляет собой, например, огненное дыхание *(маха агни пра-наяма)* — быстрое, ритмичное дыхание через нос:

- его ритмичность создает гармоническое равновесие всех систем и органов тела, что синхронизирует работу внутренних органов и ума;
- оно очищает кровь;
- оно производит дополнительный заряд клеток энергией;
- оно создает оптимальный ментальный настрой.

В мудра-йоге упражнения по нормализации дыхания со-вмещаются с выполнением жестов, что создает очень мощный динамический настрой. Большинство упражнений выполняются в течение 1-3 минут, но иногда время выполнения можно увеличить до 11 минут.

Дыхание можно разделить на три фазы:

ФАЗА	НАЗВАНИЕ	ФУНКЦИЯ
1	пурака	поглощение жизненной энергии Брахмы
2	кумбхака	извлечение жизненной силы прямо из воз-духа с последующим ее рассеиванием по организму
3	речака	очищение тело от негативных наслоений, которые возвращаются в землю

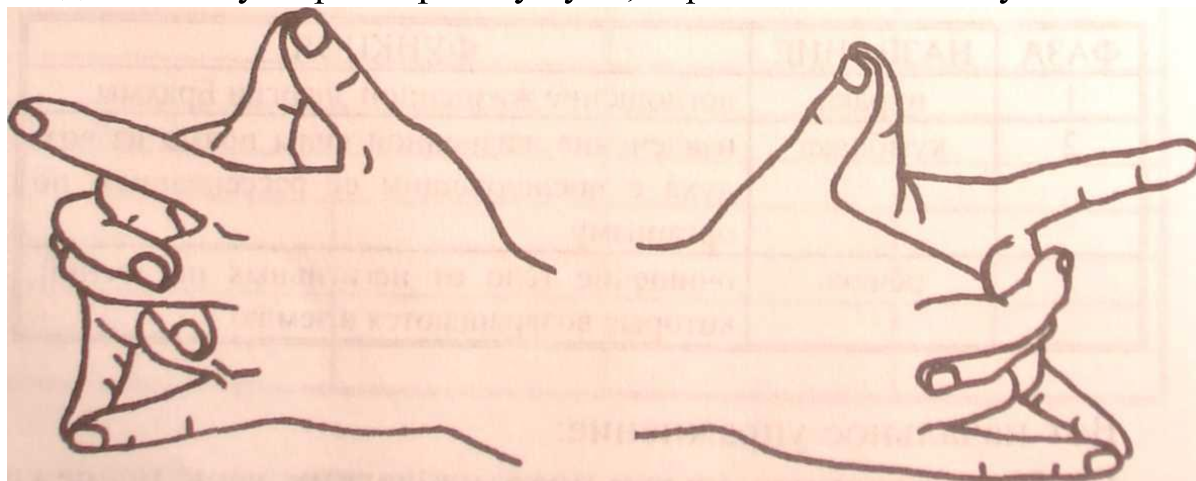
Вот начальное упражнение:

Глубоко вдохните, выдохните из легких весь несвежий воздух, напрягите брюшные мускулы, чтобы избавиться от последних остатков. Вдохните через нос, издавая при этом гудяший звук, подобный жужжанию пчелы. Задержите воздух на несколько секунд (пока не будете испытывать неудобств), сконцентрируйтесь на сохранении энергии праны в области солнечного сплетения (манипуры). Теперь выдохните через нос,

производя все тот же жужжащий звук. Сосредоточьтесь на этом звуке в течение всего цикла вдох-выдох. Это будет один цикл упражнения. Начните практику с пяти таких циклов, постепенно добавляя по циклу. Через некоторое время такое дыхание станет для вас естественным.

Теперь обратимся к так называемому полному дыханию. Большинство людей дышат «мелко», даже те, кто опускает дыхание до области живота. Итак, глубоко вдохните животом, постепенно его расширяя. Продолжите вдох, втянув воздух в грудную клетку и легкие. Теперь перейдите в горловую область. Задержите воздух на несколько секунд; убедитесь, что лицо расслаблено. Вы не должны испытывать никакой напряженности. Весь процесс естественен для организма. Медленно выдохните, выпуская воздух сначала из горла, груди, затем из легких, наконец из живота. Это и есть цикл полного дыхания. Не смотрите на часы; пусть само тело станет вашими часами. Отношение между периодами полного дыхания (вдох-задержка воздуха-выдох) должно быть 1:1:1.

Полное дыхание ускоряет работу ума, кровь начинает лучше



Эта мудра помогает усваивать и аккумулировать прану, она также применяется для лечения заболеваний дыхательной системы. Она выполняется в течение 25 минут, стоя, сидя или лежа, обратившись лицом на восток.

снабжаться кислородом, замедляется сердцебиение, успокаивается центральная нервная система. Полное дыхание используется в мудра-йоге вместе с асанами.

Жизненное дыхание. Это очень легкое дыхание, оно укрепляет легкие. Вдохните через нос, доведите воздух до легких, а когда они расширятся, выдохните через рот, громко сказав при этом НААА.

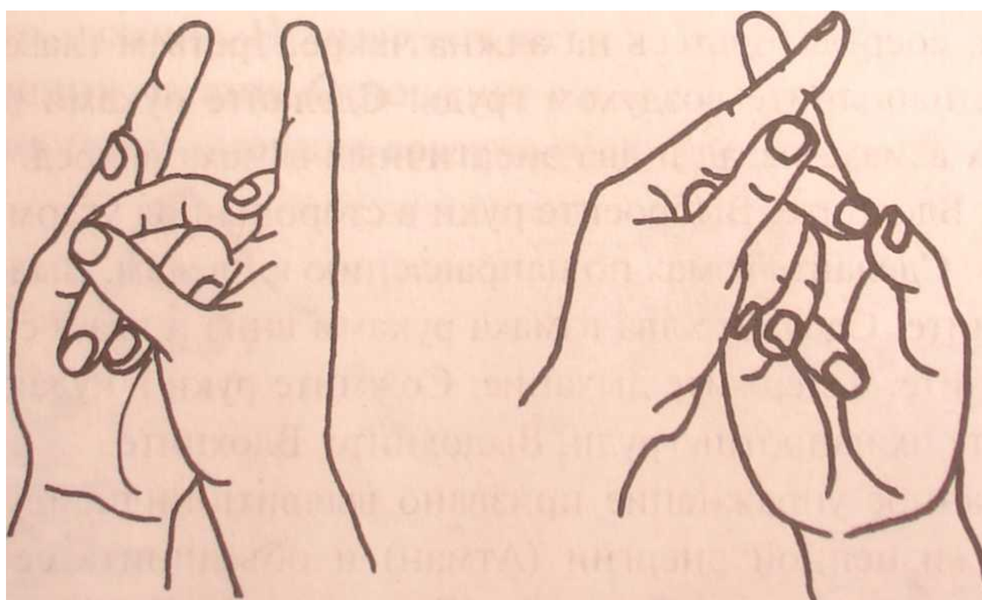
Капалабхати. Сядьте в позу лотоса, держите спину прямой. Вдохните, закройте рот и еше раз вдохните с закрытым ртом. Ваш живот станет подобен воздушному шару. Начните с 10-15 таких циклов, постепенно количество циклов доведите до 50. На физическом уровне капалабхати увеличивает доступ кислорода в организм, повышает уровень гемоглобина, обладает успокаиваюшим воздействием на гланды и может успешно практиковаться астматиками. Во время выполнения этого упражнения сосредоточьте внимание на солнечном сплетении.

Прана-вайю раса, энергичный цикл дыхания. Закройте глаза, сосредоточьтесь на аджна чакре, третьем глазе. Вдохните, наполните воздухом грудь. Сделайте руками два широких взмаха назад и два энергичных взмаха вперед. Выдохните. Вдохните. Выбросите руки в стороны под углом 90 градусов. Сделайте взмах по направлению к плечам. Выдохните; вдохните. Сделайте два взмаха руками вниз и два в стороны. Вдохните. Задержите дыхание. Сожмите руки в кулаки и поставьте их напротив груди. Выдохните. Вдохните.

Данное упражнение призвано выявить индивидуальную силу жизненной энергии (Атман) и объединить ее с универсальной энергией жизни (Брахманом). На физическом плане при этом происходит очистка легких.

Прана суща, «дыхание радости; радостная сила жизни». Этот вид дыхания — самое простое упражнение; основное условие его выполнения заключается в следовании определенному ритму. Ритм прана сукхи предназначен для высвобождения жизненной энергии из атмосферы. Соотношение вдох-задержка-выдох: 1:4:2. Сукха замедляет процесс дыхания, что очень полезно для работы физического тела и ума. Она связана с совершенной мудростью. «Праджнопайа-Ви-нискайа-Сиддхи» гласит: «Сукха, исполненная бесконечного блаженства, есть махасукха. Махасукха благотворна во всех отношениях и ведет к полному просветлению».

Во время выполнения этого упражнения обратите внимание на пульс, сердцебиение и сосредоточьтесь на издаваемых при вдохе и выдохе звуках. Особую важность имеют сокращения сердца во время задержки дыхания. Звуковой ритм и космическая музыка Вселенной сливаются в один звук. «Гхеранда Самхита» в этой связи предлагает при вдохе самим дыханием производить звук СО, постепенно переходящий в ХАМ. Таким образом, само дыхание образует сильнейшую мантру СО'ХАМ. Этот тонкий звук отражается в анахате и третьем глазе.



Эта мудра способствует очищению легких и улучшает насыщение тканей тела кислородом. Она усиливает эффект многих дыхательных упражнений. Эта мудра также используется для лечения ангины. Она выполняется в течение /5 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

Ниже приводятся упражнения по работе с дыханием.

1. Исходное положение — любая медитативная асана.
2. Вдохните через нос. Продолжительность вдоха обычная.
3. Выдыхая через нос, опустите подбородок к яремной ямке и крепко прижмите его к ней. Выдох должен быть вдвое продолжительнее вдоха.
4. Начиная вдыхать, поднимайте подбородок.

Время выполнения упражнения — **5** мин. Обратите внимание на ваши руки: они не должны напрягаться, особенно на выдохе.

Сахаджпранаяма

1. Исходное положение — любая медитативная асана; можно сесть на банную скамью. Спина прямая, руки на коленях.

2. Сделайте глубокий вдох носом, считая до 10.

3. Выдыхайте через неплотно сжатые губы, считая до **20.** Продолжительность упражнения около **5** минут.

1. Исходное положение — стоя.

2. С середины вдоха животом напрягите мышцы спины и наполните воздухом легкие. За один цикл можно выполнить около **24** дыханий спиной. Этого достаточно для обретения душевного спокойствия и ясного мышления.

Вот дыхательное упражнение которое проясняет сознание.

1. Сядьте как вам удобно, дышите животом.

2. Сконцентрируйтесь на точке центра тяжести чуть ниже пупка.

3. Считайте: вдох — «раз». Выдох — «два». Повторите **12** раз.

4. Теперь считайте только вдохи. Вдох — «раз». Выдох. Вдох — «два». Выдох. Повторите **12** раз.

5. Считайте только выдохи. Вдох. Выдох — «раз». Вдох. Вы лох — «два».

Рассмотрим основные методы дыхания. Большинство людей используют три или четыре вида дыхания: высокое, низкое, среднее и полное. Полное дыхание — комбинация первых трех.

1. Высокое дыхание связано, прежде всего, с верхней частью груди и легкими. Оно также называется ключичным дыханием и вовлекает в процесс дыхания ребра, ключицы и плечи. Такое дыхание свойственно страдающим астмой. Высокое дыхание является мелким, и большой процент вдыхаемого воздуха к дальнейшему употреблению. Это наименее желательная форма дыхания, так как используются только верхние области легких, а они обладают маленькой вместимостью. Расходуется много мускульной энергии. Эта форма дыхания обычна среди женщин: они часто носят тугую одежду вокруг талии, которая предотвращает брюшное дыхание. Такой вид дыхания ведет к пищеварительным и гинекологическим проблемам.

2. Низкое дыхание задействует более низкую область груди и легких. Оно гораздо более эффективно, чем высокое или среднее

дыхание. Оно заключается, главным образом, в движении живота и в изменении положения диафрагмы. Из-за этого оно иногда называется брюшным, или диафраг-мальным дыханием. Такое дыхание свойственно сидячим людям, которые обычно нагибаются вперед во время чтения или письма. Низкое дыхание часто наблюдается во время сна. Но при физических упражнениях, ходьбе или беге диафраг-мальное дыхание неудобно. Так как глубокое дыхание свойственно спящему человеку, следовательно, простой способ его освоить — должным образом смоделировать сон. Лягте, закройте глаза, расслабьте тело, опустите подбородок и представьте, что спите, позволяя, таким образом, дыханию стать глубже.

При вдохе сначала начинает заполняться более низкая область легких, затем средняя и верхняя. При выдохе сначала освобождается верхняя область легких, потом середина, а потом низкая.

Этот процесс, однако, не разделяется на три отдельных действия. Процесс дыхания непрерывен. Дышите медленно и мягко, без всякого напряжения. Держите рот закрытым.

Этот вид дыхания поможет освоиться с диафрагмой. Сначала при вдохе расширяется нижняя часть реберной клетки, а при высвобождении воздуха она сжимается. Это также должно делаться мягко, без напряжения. Грудь остается пассивной на протяжении всего процесса дыхания. Расширяются только ребра при вдохе и сжимаются при выдохе. При глубоком дыхании выдох столь же важен, как вдох, поскольку выводит яды из организма. Более низкая область легких редко бывает достаточно свободной, и в ней накапливается воздух, насыщенный отходами жизнедеятельности. Если расширяется нижняя область легких, происходит своеобразный массаж внутренних органов.

При низком дыхании живот мягко, без напряжения, движется вперед. При выдохе живот возвращается в исходное положение. Этот тип дыхания лучше высокого или среднего дыхания по четырем причинам:

- при вдохе в организм входит большее количество воздуха;
- диафрагма действует подобно второму сердцу: ее порш-неподобные движения расширяют легкие, позволяя им впи-

тать больше венозной крови. Усиление венозного обращения улучшает общее кровообращение;

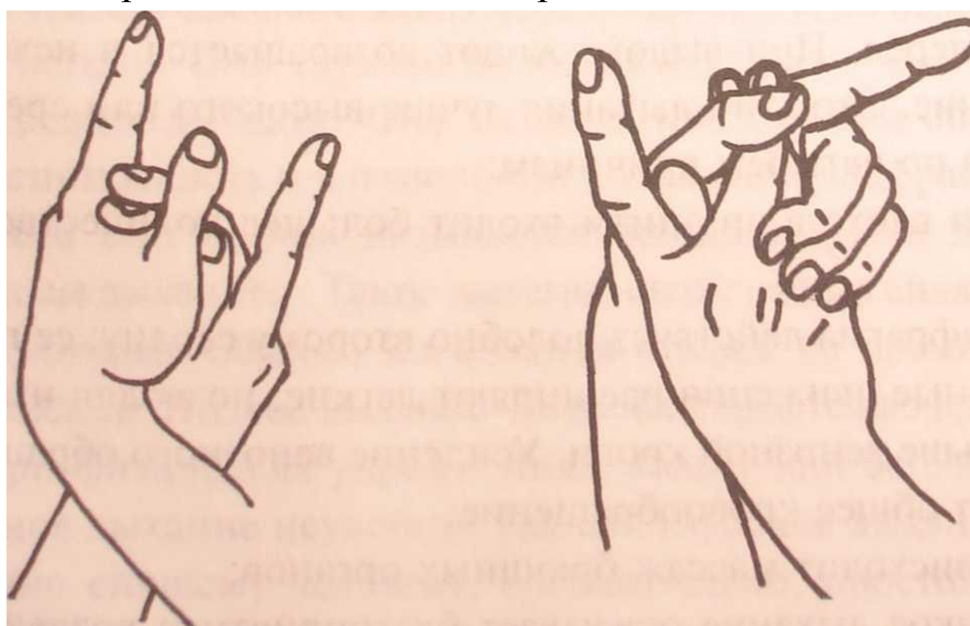
- происходит массаж брюшных органов;

- низкое дыхание оказывает благоприятное воздействие на солнечное сплетение.

3. Среднее дыхание описать несколько труднее. При вдохе средняя область легких заполняется воздухом. Оно называется также грудным или межреберным дыханием. Но и этот

вид дыхания также мелок. Оно лучше, чем высокое дыхание, но намного хуже низкого.

4. Полное дыхание вовлекает всю дыхательную систему — и не только области, используемых в высоком, низком и среднем дыхании, но также расширяет легкие, чтобы принять гораздо большее количество воздуха. Полное дыхание — самое глубокое из возможных типов. Оно не только поднимает плечи, ключицы и ребра, как при высоком дыхании, но также расширяет живот и понижает диафрагму, как при низком дыхании. Полное дыхание является основной техникой всех различных типов йогических видов дыхания, и поэтому им нужно овладеть прежде, чем вы приступите к выполнению дыхательных упражнений. Этот тип дыхания проводится только при выполнении дыхательных



Эта мудра используется для интуитивного понимания намерений и мыслей окружающих живых существ. Ее выполняют в течение 25 минут, стоя, сидя или лежа, в спокойном месте, на свежем воздухе, обратившись лицом на восток. Во время совершения мудры необходимо пребывать в состоянии

упражнений. Остальную часть времени следует практиковать низкое дыхание, слегка выталкивая живот при вдохе и возврашая его назад в исходное положение при выдохе. Помните о том, что дышать нужно через нос, а не через рот.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК ПРИ МУДРА-ТЕРАПИИ

Найдите тихое место, где вас ничто не отвлечет. При выполнении упражнений внутри помещения, удостоверьтесь, что окно открыто и в комнату входит достаточно свежего воздуха.

Сядьте на стуле или, скрестив ноги, на полу. Сидите прямо. Если позвоночник не вертикален, многие преимущества дыхательных методик будут потеряны. Дышите глубоко и медленно, без напряжения.

Все упражнения следует выполнять до еды. После приема пищи нужно подождать по крайней мере три часа: тяжелая пища уменьшает концентрацию и отвлекает значительную часть крови и кислорода на свою обработку. Это уменьшает доступ крови и кислорода к мозгу.

Для максимальной пользы совершайте дыхательные упражнения два раза в день: рано утром перед завтраком и вечером. После совершения ритуалов лучше минут 15 не есть.

При практике глубокого дыхания позвоночник должен оставаться прямым, чтобы не вредить свободному потоку жизненной силы, или праны. Существуют специальные *асаны* (йогические позы) для выпрямления позвоночника. Одна из лучших — поза лотоса.

Когда вы сядете на пол, скрестив ноги, и начните визуализировать поток энергии, текущий через вас по прямой линии, начинаясь сверху головы и уходя в землю. Визуализируйте стержень, по которому выпрямлено все тело. Это поможет научиться сидеть прямо, не напрягаясь.

Две тысячи лет назад врата к Господу были широко рас-пахнуты для всех желающих войти. Это совершил Иисус Христос. Специальные врата, соединяющие тело и дух, царство небесное и земное, внутренний мир с внешним, раскры-

лись в момент Его смерти на кресте. Эти метафизические врата еди
могут быть активизированы любым человеком, поскольку нст
Христос даровал людям такую возможность Своим последним ва с
вздохом. Жизненное дыхание — это способ обретения сознания Бог

ом, соединения с сознанием Христа и со всеми живущими на планете существами.

Последним дыханием Христа был чистый свет. Непосредственно над Его телом был создан «проход», «туннель» для души — чтобы повторно соединиться с Отцом и отправиться назад к Божественному Источнику. Моделируя жизненное дыхание, вы можете значительно улучшить качество своей жизни. Выполняйте указанные практики дыхания каждое утро — и вы будете наслаждаться мощной энергией света в течение всего дня. Вдох позволяет двигаться в направлении бесконечности и сознательно связываться с Богом. В начале мы соединяемся с Христом во время Его пребывания на кресте и метафизически исполняемся Его последним вдохом. Ощутите эту связь с любым из чувств: последним вдохом Христа был чистый свет.

Вот хорошая дыхательная визуализация. Визуализируйте себя плывущими в воздухе примерно на 8-10 м над головой Христа. Из этого положения посмотрите вниз на Христа. Непосредственно над телом Христовым вы увидите световой канал — путь для души, открытый для воссоединения с Божественным Источником. Переместитесь в сторону дыхания Христа. Ощутите Его любовь к людям.

Визуализируйте себя в световом канале, вдыхайте его живительную энергию. Донесите это дыхание в свой световой центр Хара. Этот центр расположен на два пальца (четыре сантиметра) ниже пупа. *Хара* по-японски означает «живот». Это центр жизни и равновесия, универсальный центр существования. Когда человек сосредоточивается на нем и развивает его, считается, что он становится неутомимым и непобедимым.

Повторите все упражнение семь раз. На восьмом дыхании, переместите его центр от точки Хара в область шишковидной железы и продолжайте дышать. Эта железа находится приблизительно посередине расстояния между лбом, затылком и боковыми сторонами черепа, на уровне бровей.

Визуализируйте Иисуса на кресте. Визуализируйте себя стоящим перед Ним. Вы смотрите на Него. Не ощущайте никаких эмоций типа боли и горя: просто наблюдайте за про-

исходящим и соединяйтесь с Христом. По мере того, как вы соединяетесь с Христом, мысленно отождествляйте себя с Ним. Ощутите Его последний земной вдох.

Само дыхание состоит из трех естественных циклов и определенных состояний: вдох, задержка (состояние паузы) и выдох. Указанные упражнения с дыханием следует проводить в следующих физических условиях:

1). **Сидите выпрямившись, приняв удобную позу. Позвоночник должен быть очень прямым.**

2). Положите руки на колени, или же пусть одна ладонь свободно отдыхает в другой. Простейшая мудра — когда кончики обоих указательных пальцев дотрагиваются до концов больших пальцев.

3). **Используйте любую мудру, которая для вас является естественной. Например, очень эффективной является кхе-чари-мудра («полет по небу»). Для выполнения этой мудры следует настолько удлинить язык, чтобы он смог коснуться ноздрей. Когда это произойдет, запечатайте по очереди ноздри языком, приостановите дыхание и сосредоточьте взгляд на переносице. В «Гхеранда-Самхите» указывается, что эта мудра ведет к духовному совершенству, помогает преодолеть болезни, старение и смерть, избавляет от чувства голода и жажды.**

4). Закройте глаза, дышите через нос, расслабьтесь.

5). **Во время цикла дыхания держите кончик языка у нёба.**

положив его на альвеолы (бугорки на нёбе за верхними зубами). Таким образом вы соединяете два главных меридиана своего тела и предотвращаете угасание энергии в коронарной чакре.

6). Совершите двойное закрытие ануса. Это достигается путем напряжения и сведения вместе соответствующих мышц. Сжимайте вместе мускулы ягодиц. Это первый замок. Второй замок выполняется с помощью визуализации нити, выходящей из пупа и соединяющейся другим концом с анусом. Ощутите напряжение этой нити. При этом ваш живот будет втягиваться вовнутрь. Это второй замок. Такое двойное закрытие ануса предотвращает потерю энергию в первой чакре.

7). Начните практиковать жизненное дыхание. Вдох происходит глубоко через нос таким образом, что воздух достигает задней части горла и течет вниз по позвоночнику.

8). Пусть поток воздуха опускается настолько низко, что дальше двигаться уже не сможет. Вы ощутите, что ваш живот полон воздуха.

9). Теперь расширьте ребра; пусть грудная клетка поднимется. Вы теперь полны воздухом.

10). Вы полностью заполнили себя воздухом. Задержите дыхание, насколько возможно, сосредоточиваясь на центре в точке Хара. Теперь выдохните через нос.

11). При выдохе расслабьте тело. Выдох должен быть медленным и мягким. Живот при этом автоматически освобождается от накопленного воздуха.

Это один цикл жизненного дыхания. Продолжите выполнять это упражнение семь раз. Каждый раз визуализируйте себя путешествующим по световому каналу.

На восьмом вдохе переместите центральную точку к шишковидной железе и сосредоточивайте свое дыхание в указанной области. Из этой точки вы сможете почувствовать все чакры и соединиться с ними.

Жизненное дыхание — врата к осознанию единства с Господом. Вы постепенно разовьете свои чувства на новом уровне восприятия действительности — на том, где нет никаких заболеваний и функциональных расстройств организма. Работа с шишковидной железой позволяет обрести понимание бытия, выровнять активность всех чакры и нормализовать работу триллионов клеток собственного органа.

Шишковидная железа-связана примерно с 366 органами чувств, которые можно и должно развивать и исследовать. В посвященческих традициях каждый тонкий орган таких чувств связывается с днем годового цикла. Предписываются определенные мысли, речения, визуализации на каждый день. С помощью таких аффирмаций и литаний происходит постепенное укрепление чувственной матрицы человека.

Ведическая культура достигла грандиозных успехов в искусстве установления гармонии с миром. Хатха-йога представляет собой

сложный практический метод развития здорового тела, ума и души. Пранаяма — это овладение искусством правильного дыхания, в понятие которого входит и дыхание Космоса. Изучая хатха-йогу и пранаяму, человек учится правильно дышать, думать, сосредотачиваться, расслабляться, управлять жизненной энергией, производить массаж внутренних органов, поддерживать тело здоровым и подвижным и производить очищение организма.

Существуют три типа упражнений: асаны (позы), движения и дыхание.

Асаны — это положения тела, влияющие на прохождение по нему токов энергии. Определенные асаны влияют на определенные нервные окончания. Правильный подбор асан положительно влияет на эндокринную систему, помогая развиваться и крепнуть каждой клетке и каждому органу тела. Любая болезнь является дисфункцией нормальной деятельности; асаны исправляют эту дисфункцию.

Йогические асаны поддерживают эластичность и подвижность физического тела. Когда люди выполняют каждодневную работу или занимаются хозяйством, они зачастую мало двигаются и плохо дышат. Если они игнорируют упражнения, они утрачивают гибкость, эластичность и подвижность спинного хребта, сухожилий и мускулов. Постепенно они доходят до того, что не могут исполнять простые движения собственным телом: наклоны, повороты. Такая неподвижность приводит к болезням типа артрита.

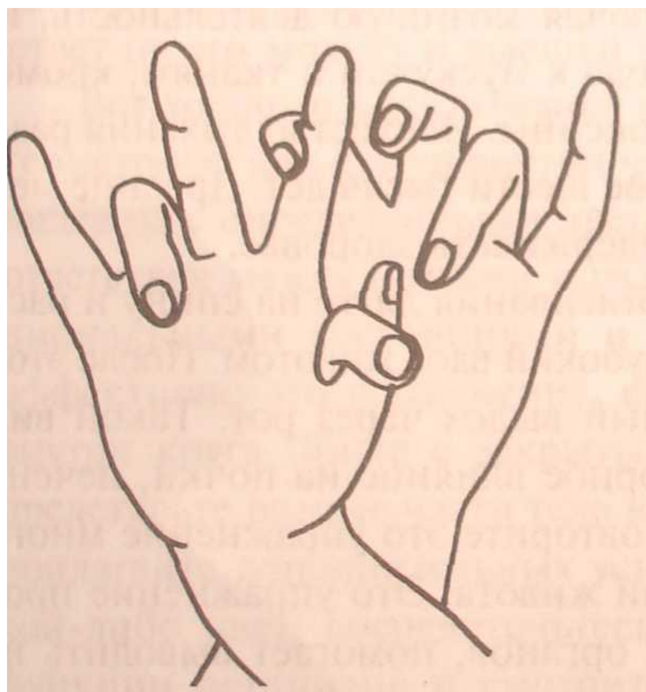
Каждый день следует делать вращательные движения головой, руками, ногами и всем телом; наклоны тела в разные стороны, вперед, назад. Повторяйте каждое упражнение 5-8 раз. Начните с маленькой амплитуды, постепенно увеличивая угол наклона.

Йогические упражнения ускоряют выведение из организма токсинов. На каждую систему тела действуют различные токсины; их присутствие в организме — одна из основных из причин болезней. В настоящее время люди поглощают в больших концентрациях всевозможные химикалии, пестициды, пищевые добавки. Все это — источники токсинов.

Современная посвященческая медицина вынуждена бороться с постоянным вторжением токсинов в организм. Процесс выведения токсинов сложен и занимает гораздо большее количество времени,

чем поглощение питательных веществ. Токсины и химикалии проникают через мембраны и накапливаются в межклеточном пространстве. Они входят в лимфатические и кровеносные сосуды, а кровь их разносит к различным органам. С продвижением токсинов через миллионы клеток трудно закончить без направленной деятельности соответствующих клеток, мускульных сокращений, происходящих во время активных физических движений: ходьбы, бега, прыжков.

Наиболее эффективный способ очищения клеток и межклеточного пространства — использование силы мускульных сокращений, вызванных движением тела. Происходит сжатие вен, ускоряется поток венозной крови к сердцу и генерируются импульсы, которые помогают крови выводить токсины. После пробуждения многие сладко потягиваются. Когда тело неподвижно, мускулы заблокированы; поэтому тело нуждается после пробуждения в тренировке. Во время сна сердце перемещает венозную кровь, содержащую отходы и токсины; однако для очистки организма этого недостаточно. Ослабление тела в силу накопления токсинов ведет к нарушению метаболизма.



Эта мудра способствует очищению клеток от токсинов. Она выполняется в течение 20минут, сидя, обратившись лицом на юго-восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

Утром лучшим способом помочь телу ускорить выведение токсинов является следующий. Это упражнение можно делать, например, во время принятия душа.

Поднимите пятки от пола примерно на 5 см, а затем резко верните их в исходное положение. Повторите это упражнение 40 раз, а затем в течение 10 секунд отдохните. После этого повторите его еще 40 раз. Одновременно можно сгибать руки, визуализируя в них большой мяч.

При подъеме пяток выставьте запястья вперед, а потом верните назад. Делайте это с некоторым интервалом. Это упражнение можно повторять еще несколько раз в течение дня. Для ведущих сидячий образ жизни оно особенно полезно: предотвращается образование тромбов и снижается риск сердечных заболеваний.

Важное условие здоровой работы тела — балансирование потребления продуктов и выведения отходов. Токсины образуются в организме также в результате напряжения и беспокойства. Молодой человек обычно имеет энергию, достаточную для проведения самоочищения организма через почки, кожу, легкие и так далее. Но после 30-35 лет тело, если не совершать специальные упражнениями, испытывает недостаток энергии и уже не в состоянии выводить токсины.

Кроме помощи по выведению токсинов, йогические упражнения помогают сотворить красивое и сильное тело. Йога дыхания работает с энергией жизни — праной. Люди думают, что дышат должным образом. Но зачастую они всю свою жизнь дышат неверно, тем самым готовя почву для всевозможных заболеваний. Праническое дыхание — ключ к обретению энергии и жизненности. Правильное дыхание влияет на работу всех органов, включая мозговую деятельность, и обеспечивает доступ кислорода к мускулам и тканям; кроме того, оно помогает удалять токсины. Искусство дыхания развивалось на протяжении более шести тысяч лет. Древние методы и сейчас помогают поддерживать здоровье.

После пробуждения и потягивания лягте на спину и расслабьте мускулы. Сделайте глубокий вдох животом. После этого совершите диафрагмальный выдох через рот. Такой вид дыхания оказывает благотворное влияние на почки, печень и поджелудочную железу. Повторите это упражнение много и наблюдайте за движениями живота. Это упражнение производит массаж внутренних органов, помогает выводить из клеток яды.

Вот еще одно полезное упражнение. Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 7 секунд и начните выдыхать воздух маленькими порциями через сильно закрытые губы. Такое упражнение также производит массаж внутренних органы.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ В МУДРА-ТЕРАПИИ

Для эффективности пранического дыхания полезно совершать визуализации. Космическая энергия может визуализироваться как яркая серебристая, белая, или золотистая по своей окраске субстанция — каждый цвет здесь имеет свои определенные свойства. Поэкспериментируйте, чтобы прочувствовать силу визаулизаций и узнать эффект каждого из цветов. Обычно при вдохе визуализируют энергию, входящую в тело, а при выдохе — выходящую из него через тонкие каналы.

При визуализации определенных мотивов осуществляется работа по кристаллизации тонкой энергии, и в подсознании возникает геометрический символ, представляющий результат медитации. Это сама Природа доносит до человека ответ на его мольбу к высшей силе, к Богу.

Вот хорошее медитативное упражнение на визуализацию геометрических фигур внутри человеческого тела и связывающее их с определенными цветами. Оно помогает найти соответствие между цветами и различными частями тела, эмоциональными состояниями и темпераментами. Особенно эффективно это упражнение, если его выполнять, находясь внутри круга. Лягте с закрытыми глазами в центр круга и представьте разные части тела в виде конкретных цветов. Не прилагайте дополнительных усилий, пытаясь разглядеть какой-либо цвет: сосредоточьтесь на определенной зоне или функции организма и смотрите, какой цвет появится сам собой.

Упражняясь во внутреннем видении, визуализируйте выходящие из сердца спектральные цвета. В сердце находится центр изначального белого света, а расходящиеся круги медленно наполняют тело изнутри. Голова - это вершина верхней точки треугольника, точка искрящегося фиолетово-красного цвета. Теперь визуализируйте крайние точки тела вписанными в окружность.

Окружность представляет собой линию, связывающую голову с вытянутой левой рукой, левой ногой, правой ногой, вытянутой правой рукой и возвращающуюся снова к голове. Внутри этого круглого тела левая сторона наполняется красно-оранжево-желто-зеленым цветом. Соответственно цветовая

гамма с правой стороны тела — от зеленого, к синему, к фиолетовому и красному.

Визуализируйте, как эти цвета наполняют тело. Почувствуйте, что цвета — это энергия, проходящая через каждую клетку вашего тела, которая распространяется наружу от сердца во всех направлениях, пока сами вы не начнете пульсировать, концентрически расширяться, распространяясь вместе с цветом, наполняя пространство. По мере того как цвет отдаляется от центра, он становится более темного оттенка и холоднее, пока не достигнет внешней окружности тела.

Другая мощная визуализация — перемещение сознания в квантовом теле. Рассмотрим ее подробнее.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ СОЗНАНИЯ В КВАНТОВОМ ТЕЛЕ

Любую визуализацию можно усилить и добиться намного большего эффекта, если совершать во время ее соответствующую мудру. Обратите внимание на то, какие мудры подходят для того или иного типа духовной деятельности — пения мантр, работы с мандалами, визуализации — и выберите для себя наиболее приемлемую. Итак, вот полезное упражнение на работу с квантовым телом.

Сначала отделите себя от тела; потом идентифицируйте **себя с умом и начните действовать на ментальном плане, оперируя с астральным телом точно так же, как вы это делаете с телом физическим.** С **помощью медитации вы поднимаетесь над сознанием** «я — **тело», достигнете самадхи и осознаете свою духовную природу.**

Вы сможете путешествовать в любое место, пребывая в астральном теле. Попутно вы обретаете способность к телепатии. Сконцентрированные умственные лучи могут проникать через стены, подобно рентгеновским лучам. Это — одна из сиддхи (мистических способностей). Но сиддхи — не цель жизни. Не удовлетворяйтесь получением сиддхи, которые могут испортить дальнейший духовный прогресс.

Продолжайте духовную практику, пока не достигнете высшей цели.

При отделении от физического тела вы почувствуете огромную радость, смешанную с опасением: радость от владения новым тонким органом восприятия и опасение вслед-ствии вхождения на неизвестный план. В самом начале практики новое сознание очень рудиментарно, подобно щенку, который недавно открыл глаза. Вы будете чувствовать, что имеете легкое воздушное тело и ощутите вращение, вибрации астрального плана. Перед взором предстанут множество золотых огней, существ и так далее. Вы почувствуете, что вращаетесь или плывете в воздухе, и испугаетесь, что упадете. Однако вы не станет падать вниз. Новая радость бытия невыразима и неописуема. Нужно прочувствовать и испытать это непосредственно *(анубхава).* **Вы не сознаете, как оставили тело, но полностью ощущаете свое возвращение. Вы чувствуете, как выходите через маленькое отверстие или трубу.**

Сначала вы сможете пребывать в квантовом теле в течение пяти-десяти минут. По мере развития духовных способностей вы сможете находиться там, сколько пожелаете. Это сравнимо с путешествием в экзотические малоизведанные страны, сопровождающееся приключениями, опасностями, новыми **открытиями и знакомствами.**

ПРАКТИКИ КРЕАТИВНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Воображение — мощный инструмент духовного совершенствования. Образы — это наиболее понятный всем людям язык. Любые ментальные действия совершаются посредством обработки тех или иных образов. В образах записывается вся человеческая жизнь: когда мы вспоминаем события прошлого или детства, мы думаем о них посредством картин, изображений, но не с помощью слов.

Визуализация не обязательно ограничивается зрительным представлением: могут быть образы звуков, вкуса, запахов. Некоторые запахи, например, могут вызывать приятные или отрицательные воспоминания. Точно так же, при приближении к месту, где вам доводилось бывать, в сознании возникает образ или идея, связанные с этим местом.

Подумайте, например, о свежем, сочном лимоне. Вот вы держите его в своей руке. Возможно, вы сможете почувствовать его структуру, ощутить форму, цвет. При разрезании из лимона начинает вытекать струйка сока. У сока едкий аромат. Вы пробуете его на язык, посасываете лимон и испытываете кислый аромат. В это время ваш организм начинает также реагировать на вызываемый в сознании образ.

Возможно использовать мозговые волны, визуализаци-онные вибрации квантового тела и связаться с физическим телом на тонком уровне. Образы предоставляют биологическую связь между умом и телом.

К сожалению, многие спонтанные образы, возникающие в умах, скорее, вредят, чем помогают самосовершенствованию. Фактически, наиболее обший тип образов — волнение, стресс, беспокойство. Когда человек исполнен такими отрицательными эмоциями, как гнев, страх, ненависть, зависть, когда он волнуется, он создает в своем сознании крайне разрушительные имагинации. Современные психо-нейроиммунологические исследования доказывают тот факт, **что эмоциональные черты и свойства характера определяют предрасположенность к многочисленным расстройствам.**

Психолог Рави Гаури из Делийского университета считает, что средний человек генерирует за день около 10000 **мыс-леобразов.** По **крайней мере половина из них отрицательны и деструктивны, связаны с беспокойством, волнением, угнетенностью стрессом. Демонические образы изменяют физиологию и разрушают единство человеческого существа.**

Мысли оказывают прямое влияние на то, как человек себя чувствует и ведет. Если вы имеете тенденцию зацикливаться на грустных или отрицательных мыслях, вы, скорее всего, — не очень счастливый человек. Если вы думаете, что от вашей работы может только болеть голова, неудивительно, что вы приходите каждый день домой с ужасной мигренью. **Все это примеры власти ума над телом.**

Но **если учиться направлять и управлять образами, появ-ляющимися** в **сознании, используя такой мощный инструмент совершенствования, как мудры, можно помочь собственному**

духовному росту. Воображение схоже с энергичным молодым конем. Если он не приручен, то он может быть очень опасен и затоптать неумелого наездника. Но **если научиться обращаться с этим конем, он превратится** в **чрезвычайно мощное транспортное средство, которое способно доставить туда, куда бы вы ни пожелали.**

Попробуйте визуализировать нужные образы два или три раза в день. Для каждого образа выберите подходящую мудру (см. далее). Для большинства людей легче всего заниматься креативной визуализацией лежа в кровати: утром и перед отходом ко сну вечером, но с постепенно вы обретете способны визуализировать всякий раз, когда в этом возникнет потребность.

Визуализационные образы использовались в ритуалах це-лительства фактически всеми мировыми культурами, они суть, неотъемлемая часть многих религий.

Визуализация проникает во многие дисциплины. Например, знаменитые лидеры человечества — часто и прекрасные провидцы: они могут визуализировать потенциальные возможности. Перед совершением важного поступка они при-дирчиво планируют в своем уме каждую деталь. Когда они что-то делают, это обычно делается безупречно, потому что большинство важных шагов уже было разработано на стадии визуализации. Свои речи они сопровождают убедительными жестами, подсознательно используя мудры. Таким искусством прекрасно владел Наполеон, что помогло ему стать лидером огромного числа людей в разных странах и одержать множество побед.

Почти все спортсмены мирового класса и другие знаменитые люди преуспели в искусстве визуализации. Они видят свой успех, чувствуют его, испытывают его прежде, чем фактически добиваются. Они начинают «с конца» — и делают это в своем сознании.

Каждый человек может проделать такой эксперимент. Перед выполнением трудной работы, перед выходом на сцену или выступлением с трибуны попробуйте в своем сознании много раз «прогнать» свой выход — ясно, ярко, отчетливо, создавая внутреннюю зону комфорта. Закрепите успех — пока еще только

воображаемый —- убедительным жестом. После этого, скорее всего, вы будете на высоте.

Визуализация работает лучше всего тогда, когда используется вместе с техникой расслабления. Когда физическое тело смягчено, его не нужно держать под сознательным контролем, и можно высвободить ментальную энергию. Медитация и расслабление — самые обычные методы, используемые в духовных ритуалах.

Ослабьте одежду, снимите обувь, примите удобную позу. Выключите свет, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких дыханий. Постепенно начните ощущать себя все более расслабленными. Когда почувствуете себя достаточно расслабленным, начните визуализировать любимую сцену. Это может быть берег моря, гора или особенно приятный момент вашей жизни. Попытайтесь войти в эту сцену. Если научиться создавать в своем сознании особое безопасное место, где ничто и никто не может вас травмировать или потревожить, где вы чувствуете себя в безопасности, первый шаг в овладению собственным телом и умом уже сделан.

Несколько иная техника визуализации предполагает занятия «живописью сознания». Суть метода заключается в создании ментальной парадигмы творения: вы визуализируете, как берете краски, становитесь перед холстом — и начинаете создавать картину. Старайтесь сконцентрироваться сначала на цвете, потом ощутить физические формы и размеры будущего произведения.

В технике направления образов визуализируется цель, которую стремится достичь медитирующий, а представляется процесс ее достижения. Визуализационная техника основана на парадигме укрепления сознания. Процесс создания образов сопрягается с теми же принципами, которые управляют модификацией видимого поведения.

Сколько времени потребуется, прежде чем вы начнете видеть результаты, зависит от серьезности болезни, живости образов и вашего собственного намерения. Вот несколько действенных визуализаций:

1. *Медитация на образ.* Примите удобное положение, закройте глаза. Дыхание спокойное и легкое. Создайте силой своего воображения благостный образ, символизирующий высокий

духовный идеал. Поместите этот образ в сердце. Он окружен океаном света. Можно визуализировать образ любого тантрического божества. Настройте свой ум на это изображение настолько полно, насколько возможно. Размышляйте о его Божественных аспектах. Старайтесь удерживать выбранный образ, не «прыгайте» от одного божества к другому. Сначала, возможно, вы сможете удерживать свой ум в

заданном положении только в течение нескольких секунд, потому что его постоянно будут сбивать с цели другие мысли. Когда это случается, возвращайте ум к исходному образу; проделывайте это снова и снова — и продолжайте несмотря ни на что медитацию. Постепенно ум станет менее беспокойным. Когда ум перестанет скакать от одной мысли к другой, он начнет воздерживаться от размышлений о внешних объектах. Он станет обращенным внутрь и приобретет способность проникнуть через те непостижимые уровни бытия, которые не были известны вам прежде. Направленный ум проникает через все уровни сознания.

2. *Тратака-медитация* (практика внешнего видения). Тратака — это практика концентрации на внешних вещах, в которые пристально вглядывается медитирующий, обращая свой ум на выбранный объект. Смотреть следует не мигая; глаза при этом раскрыты шире обычного. Продолжайте упражнение до тех пор, пока глаза не станут влажными. Тогда закройте их на несколько минут и тщательно ополосните несколько раз холодной водой. Цель этой практики состоит в том, чтобы скоординировать импульсы сенсорных и моторных нервов, которые помогают создавать состояние покоя, необходимого для медитации. Тратака способствует хорошему зрению и предохраняет от глазных заболеваний.

Во время этого упражнения нужно сделать усилие, чтобы сознательно отключить любые мысли — в момент их формирования в уме. Нужно тщательно отслеживать процесс формирования мысли и учиться прекращать его. Это очень трудно. Если управлять своим умом не получается, позвольте ему течь свободно. Полностью расслабьтесь; наблюдайте за собственными фантазиями, за отклонениями ума. По мере выполнения данного упражнения поток идей станет замедляться, а иногда наоборот, будет казаться, что он

идет даже быстрее обычного. Это признак того, что вы делаете существенное продвижение вперед, ваш ум становится более яс**ным. Это состояние нормального действия ума. Мысли возникают настолько быстро, что, кажется, им нет числа. Сделайте попытку воспрепятствовать размышлениям. Пусть ум следует своим собственным курсом. Таким образом вы сможете тщательно исследовать каждую возникающую мысль** и **понять механизм ее образования. Окончательный результат упражнения — полный контроль за движением ума. Из-за движения праны** в **нади можно услышать различные звуки. Не беспокойтесь по поводу этих шумов: их тоже можно использовать для концентрации ума. По мере того как ум становится поглощенным размышлениями, звуки прекращаются.**

3. *Чайа Пуруша Садхана* **(медитация на тень).**

Визуализация тени — еще один метод концентрации ума. Выберите ясный солнечный день. Встаньте спиной к окошку, чтобы перед вами появилась ваша тень. Сосредоточьте на ней свое внимание — в **точке у основания шеи. Визуализируйте по тени всю фигуру, стараясь не мигать. Когда глаза устанут и выступят слезы, закройте их и снова откройте; затем поднимите голову. На потолке вы увидите тень, которая может быть окрашена в различные цвета. Удерживайте ее в своем уме, пока сможете. Выполняя это упражнение регулярно, вы добьетесь того, что тень станет прозрачной,** и **вы сможете увидеть две тени. Первая, внешняя, будет казаться более прозрачным. Постепенно вы поймете, что смотрите на себя.**

Эту тень можно визуализировать, чтобы определить, является ли какое-либо время благоприятным для совершения определенных действий. Тень покажет состояние первоэлементов (таттв) в теле, которые, в свою очередь, раскроют тайны жизни. Священные писания гласят, что если этой практикой заниматься в течение двенадцати лет, тень будет с человеком днем и ночью. Она будет советовать относительно будущего и **давать понимание глубин сознания.**

Через какое-то время тень может появляться всякий раз, когда пожелает адепт. Через глаза она сможет выходить из тела и проецироваться на стену. Когда адепт сможет почувствовать часть

своей видимой формы в отраженной тени, он получит совершенный контроль над дыханием, и все его поступки обретут благость. Таким образом он разовьет в себе понимание всех вещей. По достижении этой стадии его страсти станут управляемыми, и он обретет просветления.

4. *Сукшма Дхьяна* (световая медитация).

Практика визуализации образа теневым методом называется также световой концентрацией. Это метод может также быть осуществлен при пристальном смотрении на предмет (не мигая). С его помощью обретается способность создавать на стене любые картины и видеть все, что ни пожелается. Возможно даже визуализировать кундалини; однако это может произойти только после ее пробуждения. Тонкая душа — джива — появляется в форме пламени свечи; ее также можно использовать для концентрации. В манигтуре покоится солнечный свет, связанный с таттвой огня. Медитация на этом свете называется медитацией огня.

5. *Унмани Мудра* (медитация на пустоту).

Пусть ум сконцентрируется на какой-либо мысли или останется свободным. Не позволяйте проникнуть в ум никакому желанию, не допускайте поглощенности ума какой-либо идеей. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока сознание не превратится из активного в пассивное.

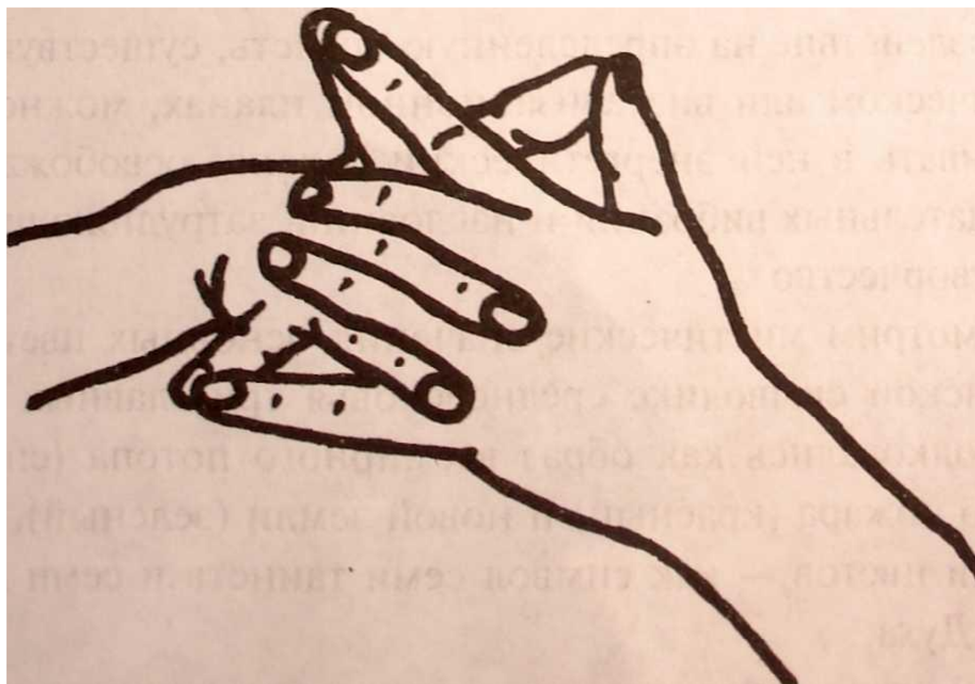
Создайте внутри себя пустоту, которая заполнится Божественным. При этом можно направить энергию праны в любую область тела — просто визуализируя эту область как пустоту. Нужно избавиться от любых мыслей. Таким образом ум станет терять свою идентичность, как соль, которая исчезает в воде, или масло в огне. Практикующий эту медитацию будет хорошо вознагражден обретением определенных сиддхи — ясновидения и способности чувствовать и читать мысли других людей. Адепт получает очищение от ошибок и ограничений, вступает в новую жизнь. Его станут все любить, он приобретет новые духовные полномочия. Освобождая и раскрывая свой ум, адепт сам становится полнее и насыщеннее саттвой (совершенством).

6. *Пристальный взгляд.*

Это очень важное упражнение для неустойчивого ума и полезная подготовка к унмани мудре. Установите взгляд между бровями, веки находятся в естественном положении. Они будут слегка открытыми. Такой пристальный взгляд можно совмещать с сиддхасаной.

В результате выполнения этого упражнения адепт сможет визуализировать свет изнутри, при этом устраняется привлекательность мирских объектов. Во время практики нужно подавить сильное желание открыть глаза и посмотреть вокруг себя. Это стремление физического тела, которое хочет вырваться из-под контроля.

МУДРЫ И ЦВЕТА



Эта мудра усиливает эффект визуализации и она используется в практиках для достижения духовного знания и видения. Ее надо выполнять в течение ***21*** *минуты, стоя в уединенном месте, на свежем воздухе, обратившись лицом на юг. Вдох и выдох совершаются через нос.*

Совершая определенные мудры и выполняя визуализации, можно одновременно сосредоточивать свое внимание на каком-либо цвете или просто визуализировать цвет. Цветовое влияние воздействует на человеческую жизнь на всех уровнях. Характеристика эмоционального, физиологического и духовного состояния человека — его аура — наполнена различными цветами, свидетельствующими о том, в каком именно положении находится его существо.

В Священном Писании указывается, что цвет и свет служат связующим звеном между Богом и людьми: Сам Господь устанавливает радугу как символ такой связи. «Я полагаю радугу Мою в облаке, чтоб она была знамением [вечного] завета между Мною и между землею» (Быт., 9:13). Цветовая терапия — мощное средство для оказания влияния на физическое, ментальное, эмоциональное и духовное состояние; вкупе с мудра-практикой ее можно использовать для улучшения качества жизни. Обращая сфокусированное цветовое воздействие на

определенную область, существующую на физическом или визуализационном планах, можно восстанавливать в ней энергетический баланс, освобождаться от отрицательных вибраций и наслоений, затрудняющих духовное творчество.

Рассмотрим мистические значения основных цветов. В христианской символике средневековья три главных цвета радуги толковались как образ всемирного потопа (синий), мирового пожара (красный) и новой земли (зеленый), а образы семи цветов — как символ семи таинств и семи даров Святого Духа.

Белый цвет — это источник всех цветов. Этот цвет связан с Духом. В Новом Завете говорится: «Царь царствующих и Господь господствующих, единый имеющий бессмертие, Который обитает в неприступном свете, Которого никто из щества это понимается следующим образом: нужно, чтобы человек гармонично развивал сакральный треугольник, образованный разумом, сердцем и волей. В результате свет, идущий от Господа, солнечный свет, пройдет через него и проявится во всем потрясающем блеске семи цветов. Те, кто долго работали над развитием своего разума, наставлявшие сердце искренне чувствовать и любить, обретают огромную духовную силу: они боролись, стремились одержать верх над деструктивными влияниями, и теперь могут разложить свет на семь цветов. В силу такого разложения их аура становится больше, красивее и чище. Напротив, люди, не развившие в себе гармонию сакрального треугольника, о котором говорилось выше — разума, сердца и воли, — имеют в своей ауре только два-три цвета, другие же цвета полностью отсутствуют. Аура получается обделенной, обедненной важными оттенками света. Их внутренний треугольник становится деформированным, ум озлобляется, делается хитрым и агрессивным, а сердце постепенно наполняется ненавистью, жестокостью, мстительностью; воля начинает служить уничтожению и разрушению. Вот что означает лишение каких-либо оттенков света в ауре!

ТЕПЛЫЕ ЦВЕТА	ХОЛОДНЫЕ ЦВЕТА
желтый	
желто-оранжевый	желто-зеленый
оранжевый	зеленый
красно-оранжевый	сине-зеленый
красный	синий
красно-фиолетовый,	индиго
фиолетовый	

В посвященческой науке красный свет считается **Духом** Жизни. Он есть сама жизнь; это цвет крови, важнейшего проводника жизни. Красный цвет — это цвет огня. Внутрен**ний** огонь ведает теплотой, внутренней и наружной, в каждом атоме, в том числе и человеческого организма. Он концентрируется в крови, которая разносит эфирные огни по всему телу. Кровь является дорогой жизни, транспортной сетью многих клеток, образований, химических веществ. Кровь в организме поддерживается в состоянии гомеостаза, то есть, в состоянии способности выполнять свои функции в самых разных условиях: когда человек изменяет какие-то линии поведения, попадает в иную окружающую среду и т. п. Что бы с человеком ни случилось, — пока он жив — кровь относительно стабильна. Пока в человеке горит внутренний огонь, он существует в этом мире, озаряя его красным светом. Своими вибрациями красный свет соединяет с Духом Жизни; благодаря ему люди оживляются, их жизнестойкость увеличивается. Красный цвет связывается с любовью Господней. В произведениях средневековой живописи Иисус Христос во время бесед и после Воскресения одет в плащ или тунику красного цвета. Изображаемый крест также иногда нес на себе красный оттенок, поскольку был окроплен кровью Господней. Серафимы, выражавшие всю полноту любви, которые в иерархии ангелов занимают высшее положение, располагаются к Господу ближе всех и пребывают в Божественном жаре, обычно изображаются красным цветом и обладают красными крыльями. Новозаветные апостолы держали в своих руках книги, в которых помешено изложение Любви Божьей, с обложками красного цвета. Мария Магдалина иногда изображалась с красным яйцом в руках. Красный — наиболее агрессивный цвет, символизирующий кровь, огонь, чувства, войну, революцию, силу, смерть, мужество. У древних римлян красный цвет определял Божественность. Концепция красного как цвета любви восходит к огню, который несет тепло. В средневековом христианском искусстве красный является цветом милосердия, Божественной любви. В день Святой Троицы этот цвет служил олицетворением Святого духа, который спустился с небес подобно языкам пламени.

Оранжевый цвет связан с Духом Святости; он приобщает к священным областям бытия. Это цвет духовного здоровья.

Золотисто-желтый цвет символизирует Дух Мудрости. Своими благими вибрациями он побуждает к чтению, размышлению, медитации. Желтый — цвет Солнца и лета. В алхимии золото считается застывшим солнечным светом. Желтый символизирует славу и Божественную власть (в связи с солнечными ассоциациями: свет, тепло, мощь). В греческой мифологии желтый является атрибутом Аполлона, солнечного бога, а также священным цветом Зевса, правителя Земли и Небес. В Китае желтый — цвет императора: во времена династии Цин, последней правящей династии (1644-1911 гг.), только император имел право носить одежду желтого цвета. В Индии новобрачная покрывает свои руки желтым для того, чтобы обозначить то счастье и единство, которые она ожидает. Своими энергетическими потоками этот цвет вызывает стремление к мудрости, а также направляет человека на разумные и осторожные поступки.

Зеленый цвет соприкасается с Духом Вечности и Эволюции. Это цвет роста, эволюции, а также богатства. Он связан с надеждой и предоставляет возможность духовного развития. Это также цвет весны, нового роста, плодородия, природы, радости, надежды (поскольку он связан с наступлением весны и обновлением жизни). Зеленый очень часто символизирует непрерывность и даже бессмертие (когда, к примеру, говорят «вечнозеленый»). Представляющий собой смесь синего и желтого, зеленый является мистическим цветом, осуществляя связь между природным и сверхъестественным. Зеленый цвет означает избыток, процветание, стабильность; многие народы выбрали для своих денег зеленый цвет. Также он символизирует зависть и ревность. Как символ молодости, зеленый означает незрелость, несовершеннолетие, неопытность, наивность. Зеленый является священным цветом в исламе.

Голубой цвет есть Дух Истины. Он связан с религией, покоем, музыкой. Посредством воздействия вибраций этого цвета можно развивать в себе чувство к прекрасному, любовь к музыке, нормализовать работу нервной системы. Голубой цвет оказывает благоприятное воздействие на глаза, которые служат

проводниками истины. Этот цвет оказывает охлаждающее и успокаивающее влияние на энергетическую систему человека. Это один из самых целебных цветов для детей; он используется для пробуждения творческих способностей и вдохновения. Синий, как цвет ясного неба и моря, представляет и высоту, и глубину; также постоянство, преданность, правосудие, совершенство, размышление и мир. Древние египтяне использовали синий цвет для обозначения правды. Этот цвет ассоциируется с королевской властью и благородством происхождения. В христианском искусстве синий символизирует набожность, искренность, благоразумие. Синий присутствует на свадьбах как цвет верности, а также как знак покровительства Девы Марии. В ангельской иерархии Херувимы, поскольку они всегда погружены в благочестивые размышления, представлены синим цветом. Согласно книге Числа, израильтянам было велено иметь синюю кайму на краях одежды, которая бы напоминала о Боге.

Цвет индиго — это Дух Силы, Дух Царства. Он обладает сходными вибрациями с голубым цветом. Темные оттенки синего цвета — динамичные целебные цвета на физическом и духовном планах. Этот цвет укрепляет лимфатическую систему, иммунную систему; очищает кровь и способствует общей дезинтоксикации организма. Он приводит в состояние равновесия полушария мозга и нервные синапсы. Цвет индиго эффективен при оказании благоприятного воздействия на органы лица.

Пурпурный означает власть, славу, почет, величие, мощь. Как комбинация красного и синего, он символизирует союз любви и правдивости. Поскольку пурпурная краска была самой дорогой, она символизировала золото. У древних римлян и греков пурпурные мантии носили только императоры, цари, полководцы, судьи. С тех пор пурпурный ассоциируется с троном и властью. В христианских церквях пурпур обозначает отпущение грехов, покаяние, скорбь и оплакивание.

Розовый цвет выражает оттенок любви: белый придает красному чистоту, гармонию, нечто умиротворяющее, лишенное насилия и эгоизма, и тогда любовь становится благоразумной и нежной. Таким образом, розовый цвет является символом нежности и чуткости. Те люди, которые испытывают внутренний избыток жизненных сил и чувственности, рекомендуется ощутить себя едиными с белым цветом, — или искать людей, в которых

много белого цвета. Это чистые и честные личности; если произойдет с ними контакт, то получится смешение красного и белого цветов, и красный цвет станет розовым. Розовый цвет оказывает благостное влияние на разум. Ум того, кто видит жизнь в розовом свете, свободен от забот, мрачных или грустных мыслей; существование представляется приятным и счастливым. Этот цвет используется для пробуждения любви, чистоты и сострадания; он позволяет стимулировать тимус и иммунную систему. Применяемый во время медитации, розовый цвет способствует постижению высших истин. Он оказывает общее успокаивающее влияние на эмоциональную энергию.

Фиолетовый цвет означает Дух Божественного Всемогущества и духовной Любви; это Дух Самопожертвования. Это очень мощный цвет, защищающий человека во многих аспектах на физическом и духовном уровнях, помогая сбалансировать разные типы энергии. Более того, фиолетовый цвет — очень мистический, очень тонкий, который помогает человеку раздваиваться, чтобы посещать иные миры, и позволяет понять любовь Бога. На телесном уровне он оказывает антисептическое и очищающее влияние.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ЦВЕТА	
красный	зеленый
красно-оранжевый	сине-зеленый
оранжевый	синий
желто-оранжевый	сине-фиолетовый
желтый	фиолетовый
желто-зеленый	красно-фиолетовый

В следующей таблице представлены семь Духов, которые стоят подле Извечного, ассоциирующиеся с различными цветами радуги:

ДУХ	ЦВЕТ
Дух Жизни	красный
Дух Святости	оранжевый
Дух Мудрости	желтый
Дух Вечности	зеленый
Дух Истины	голубой
Дух Силы	индиго
Дух Самопожертвования	фиолетовый

Ниже приведены планетарно-цветовые соответствия:

ЦВЕТ	ПЛАНЕТА
оранжевый, золотой	Солнце
серебряный, зеленый	Луна
синий	Меркурий
зеленый, голубой	Венера
малиновый, алый	Марс
индиго, сине-фиолетовый	Юпитер
черный, зеленый, темно-коричневый	Сатурн
серебряный	Уран
цвет морской волны	Нептун
малиновый	Плутон

Как можно работать практически с цветами в мудра-прак-тике? Можно визуализировать их вибрации, проводить медитации на различные цвета, раскрашивать в них окружающие предметы. Постепенно можно переходить к мысленному раскрашиванию предметов, которые вы визуализируете.

Особое значение имеют целительные мудры, совершаемые вместе с визуализацией цветов различных оттенков для лечения функциональных расстройств:

ЦЕЛЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЦВЕТОВ	
Нарушение	Цвет, оказывающий целебное воздействие
абсцесс	синий, сине-фиолетовый
алкоголизм	желтый, индиго
аллергия	светло-оранжевый, индиго
болезнь Альцгеймера	сине-фиолетовый, лазурь
1 анемия	красный
утрата аппетита	лимонный, желтый
чрезмерный аппетит	индиго
1 артрит	фиолетовый, сине-фиолетовый
астма	оранжевый, голубой
бронхит	сине-зеленый, голубой, бирюзовый
1 образование волдырей	молочный, молочно-голубой

склонность к воспалениям	голубой
геморрой	темно-синий
головная боль	зеленый, голубой
грипп	фиолетовый, бирюзовый, темно-синий
заболевания груди	красно-фиолетовый, розовый
диспепсия	лимонный, желтый
утрата зрения	лазурный, индиго
зубная боль	синий, сине-фиолетовый
склонность к инфекциям	фиолетовый
расстройства кишечника	желто-оранжевый
колики	лимонный, желтый
заболевания костей	лимонный, фиолетовый
кожные заболевания	сине-(фиолетовый, лимонный
кровотечения	сине-зеленый
повышенное кровяное давление	зеленый, синий
пониженное кровяное давление	красный, красно-оранжевый
лейкоз	фиолетовый
лихорадка	синий
менструальные расстройства	светло-красный, сине-зеленый
заболевания мочевого пузыря	желто-оранжевый
мышечная боль	бледно-оранжевый
нервные заболевания	сине-зеленый, зеленый
ожоги	сине-зеленый, синий
опухоли	оиолетовый, сине-фиолетовый
болезнь Паркинсона	индиго
заболевания печени	синий, желтый
пневмония	красный, индиго, красно-оранжевый
заболевания почек	желтый, желто-оранжевый
припухлости	голубой, светло-голубой
простуда	красный
рак	синий, сине-фиолетовый
сенная лихорадка	красно-оранжевый
заболевания сердца	розовый, зеленый
СПИД	фиолетовый, индиго, красный
сыпь	бирюзовый, лимонный
тошнота	бледно-голубой
тревожность	зеленый, голубой
Угри	красно-фиолетовый, красный
ушная боль	бирюзовый
экзема	лимонный
эпилепсия	темно-голубой, бирюзовый
язвы	зеленый

Вот как следует проводить медитацию на какой-либо цвет. Перед визуализацией выбранного оттенка спектра нужно совершить некоторые приготовления. Запаситесь карточками, одна сторона которых окрашена в ровный оттенок нужного света; не должно быть разводов, «смазанностей» по краям. Размеры сторон карточек кратны 2x3. Выполнению этого упражнения предшествует полное расслабление. Нужную карточку поместите на уровне глаз. Внимательно смотрите на цвет, стремитесь проникнуть в самую глубину цветового смысла. Вспомните, где и при каких обстоятельствах можно увидеть этот цвет, какие предметы бывают в него окрашены. Следующая ступень — визуализация данного цвета. Определите для себя, какие понятия и какие явления вызывают в душе такое же впечатление, как выбранный цвет. Ощутите себя в световом потоке; этот свет постепенно начинает наполнять вас своими живительными вибрациями, даровать жизненную энергию.

ЗОДИАКАЛЬНО-ЦВЕТОВЫЕ СООТВЕТСТВИЯ	
ЗНАК ЗОДИАКА	**ЦВЕТ**
Овен	красный
Телец	голубой
Близнецы	сине-серый, лимонно-желтый
Рак	серебряный, зеленый
Лев	оранжевый, золотой
Дева	темно-синий
Весы	розовый, голубой
Скорпион	ярко-красный, темно-желтый
Стрелец	сине-фиолетовый
Козерог	черный, темно-зеленый, коричневый
Водолей	зеленый, бледно-желтый
Рыбы	цвет морской волны

При другой концентрации на выбранный цвет положите карточку на ровную поверхность и подержите над ней ладонь правой руки. Энергетические эманации рук намного сильнее, чем эманации от других органов тела, поэтому на первых порах легче научиться работать именно с ними. Постарайтесь тактильно ощутить идущие от карточки тонкие цветовые волны; это выражается на физическом уровне в легком покалывании. Начните с определения, является ли идущая в руку энергетическая волна теплой или холодной. Рука человека может ощущать изменения энергии. Внимательное отношение к световому потоку,

испускаемому карточкой, помогает настроиться на соответствующую энергию цвета.

Таким образом постепенно развивается способность идентификации цвета по ощущению. Развив в себе чувствительность к тонким цветовым полям, окружающим вас, вы войдете в удивительный мир, наполненный красочными энергиями. Энергии, окружающие человека, обладают определенными цветами: их невозможно увидеть физическими глазами, но можно почувствовать оком духовным. Продолжая выполнять описанные упражнения, вы обретете способность не только ощущать и распознавать цвета различными органами своего тела, но и сами проецировать их в нужном направлении. Это особенно важно при совершении ритуалов целительства и оздоровления, когда вы помогаете другим людям.

Имя человека представляет мощную цветовую волну, способную усилить ментальные и духовные способности, а также увеличить жизнестойкость организма. Интересное направление в современной мудра-практике — цветовое представление имени. Имя само по себе — это мощная энергетическая структура.

Каждая буква алфавита связана с определенным цветом; так и каждый элемент полного имени связан с определенным оттенком светового спектра. Визуализируйте свое имя, написанное разноцветными буквами. Можно брать как полную, так и краткую форму имени. Соответствующий цвет каждой буквы приведен в таблице ниже. Визуализацию букв нужно подкреплять соответствующими жестами, символизирующие эти цвета (см. следующую стр.).

БУКВА	**ЦВЕТ**	**БУКВА**	**ЦВЕТ**
		П	**алый**
А	**белый**	**Р**	**оранжевый, янтарный**
Б	**желтый**	**С**	**синий**
В	**красный, оранжевый**	Т	**зеленовато-желтый**
Г	**темно-синий**	**У**	**серый**
Д	**изумрудный**	**Ф**	**бледный красно-оранжевый**
Е	**голубой**	**Х**	**ярко-красный**
Ж	**серый, серебристый**	**ц**	**красно-оранжевый**
З	**бледно-оранжевый**	ч	**индиго**
И	**красно-фиолетовый**	ш	**фиолетовый**

И	желто-зеленый	щ	темно-бордовый
К	сине-фиолетовый	Ы	коричневый
Л	изумрудный	Ь	бледно-синий
М	перламутровый	Э	бледно-голубой
Н	сине-зеленый	Ю	землистый
О	черный	Я	светло-золотистый

Абхая мудра	молочный, молочно-голубой
Агочхари мудра	голубой
Акаши мудра	темно-синий
Апан вайю мудра	зеленый, голубой
Апан мудра	фиолетовый, бирюзовый, темно-си
Бхрамара мудра	красно-фиолетовый, розовы
Бхуджангани мудра	лимонный, желтый
Бхуди мудра	лазурный, индиго
Бхумиспарша мудра	синий, сине-фиолетовый
Бхучхари мудра	желтый, индиго
Ваджапрадана мудра	светло-оранжевый, индиго
Ваджра мудра	сине-фиолетовый, лазурь
Вайю мудра	красный
Варада мудра	лимонный, желтый
Варуна мудра	темно-бордовый
Випарита карани мудра	коричневый
Ганеша мудра	бледно-синий
Гаруда мудра	бледно-годубой
Джнана мудра	землистый
Дхармачакра мудра	светло-золотистый
Дхьяни мудра	алый
Каки мудра	зеленовато-желтый
Калешвара мудра	серый
Картари мудра	бледный красно-оранжевый
Кубера мудра	белый
Кундалини мудра	желтыи
Кшепана мудра	красный, оранжевый
Линга мудра	темно-синий
Макара мудра	изумрудный
Матанги мудра	голубой
Махамудра	серый, серебристый
Мукула мудра	бледно-оранжевый
Мушти мудра	красно-фиолетовый

Нага мудра	**желто-зеленый**
Падма мудра	**сине-фиолетовый**
Пашини мудра	**изумрудный**
Прана мудра	**перламутровый**
Притхиви мудра	**сине-зеленый**
Пушан мудра	**черный**
Пушпапута мудра	**индиго**
Рудра мудра	**синий, желтый**
Сурабхи мудра	**красный, индиго**
Тадаги мудра	**желтый, желто-оранжевый**
Уттарабодхи мудра	**голубой, светло-голубой**
Уша мудра	**красный**
Хакини **мудра**	**синий, сине-фиолетовый**
Чхин **мудра**	**красно-оранжевый**
Ш**акт**и **мудра**	**розовый, зеленый**
Ш**амбхави мудра**	**фиолетовый, индиго, красны**
Ш**анкха мудра**	**бирюзовый, лимонный**
Ш**анти мудра**	**бледно-голубой**
Ш**ивалинга мудра**	**зеленый, голубой**
Шунья**м удра**	**красно-фиолетовый, красны**
Шучи **мудра**	**бирюзовый**

ЗНАЧЕНИЯ ЦВЕТОВ

КРАСНЫЙ

Активность, предприимчивость, живость, гнев, страсть, внимание, привлечение (красные автомобили более подвержены несчастным случаям, чем белые), красота, начало, кровь, смелость, горение, прекращение деятельности, очищение, принуждение, храбрость, творческий потенциал, опасность, желание, сила, электричество, эмоциональность, энергия, эротизм, сущность, возбуждение, волнение, семья, опасение, огонь, роскошь, ярость, резкость, блеск, удача, счастье, здоровье, история, враждебность, импульсивность, интенсивность, радость, жизнь, любовь, мука, таяние, боль (красный может сигнализировать о наличии боли), мощь, вспыльчивость, экстаз, царство, рапсодия, риск, совращение, чувственность, сексуальная энергия, притягательность, спираль, нанесение удара, суеверие, сладость, острые ощущения, доверие, теплота, энергия воина, холм, бархат, соблазнительность, яркость, насилие, живучесть, оживленность, Марс.

РОЗОВЫЙ

Принятие, ребяческая незрелость, преданность, сердце, возбуждение, день рождения, пирог, расцвет, румянец, леденец, гвоздики, снисходительность, творчество, критика, появление, безупречность, совершенство, женственность, розовый лосось, девочка, девичество, очарование, грейпфрут, здоровье, сердце, дружба, высокая температура, надежда, незрелость, индивидуальность, близость, раздражение, помада, любовь, плаксивость, возмутительность, угождение, плюш, довольство, кварц, самососредоточенность, самовыразительность, забота, эгоистичность, чувствительнрсть,

чувственность, секс, кичливость, мягкость, успокоение, просторность, духовная любовь, закат, приятность, розовый чай, уникальность, Венера, теплота.

ТЕМНО-РОЗОВЫЙ

Храбрость, волнение, живучесть, дикость, непослушность, обеспокоенность, старая ревность, старое негодование, собственничество, стремительность, нарушения границ.

ОРАНЖЕВЫЙ

2**-я чакра, склонность, творческий потенциал, полномочие, изобилие, власть, воспроизводство, выделение, приключение, агрессия, женственность, янтарь, аппетит, нетерпение, беспокойство, Плутон, разделение полов, сексуальность, конфликт, Скорпион, ртуть (исправляет восприятие, улучшает проницательность), правдивость, здоровый образ жизни, Солнце, жизненная сила, Лев, осень, начало, дыхание, блеск, кошка, предостережение, охрана, хаос, сыр, очищение, облачность, часовой механизм, холодный огонь, сострадание, законченность, конфликт, беспорядок, замешательство, творческий потенциал, опасность, рассвет, сумрак, смерть и возрождение, внутренняя энергия, возбуждение, энергичность, волнение, возбуждение, осень, обилие, жар, удовлетворение, представление, Солнце, равноденствие, урожай, иммунная система, нетерпение, интенсивность, клен, материнская забота, новые идеи, оптимизм, усердие, подавление, подготовка, религия, духовность, отказ, негодование, ритм, барабан,**

комфорт, внимание, мандарин, лето, восход Солнца, закат, выживание цивилизации, характер, благодарение, спокойствие, тропики, теплота, интерес.

Оранжевые цветы: бегония, шафран, нарцисс, георгин. маргаритки, жимолость, лилии, настурция, анютины глазки, подсолнечник, тигровая лилия, виноградная лоза, тюльпан.

Оранжевые камни: цитрин, топаз, золотой кальцит, перуанский розовый опал, темный янтарь, алмаз, опал, кристалл кварца, нефрит, мексиканский опал, итальянский мрамор, оранжевый опал, оранжевый гранат, оранжевый сапфир, песчаник, сардоникс, сланец.

Различные оттенки:

— Ярко-оранжевый.

— Коричневато-оранжевый: красное дерево, горчица.

— Красновато-оранжевый: шафран, мандарин.

— Желтовато-оранжевый: золото, тыква.

— Розовато-оранжевый: персик, абрикос, коралл.

СЕРЫЙ

Пропасть, склонность, алюминий, пепел, сбалансированность, мягкость, холод, суровость, умственные способности, спокойствие перед штормом, прохлада, удобность, темнота, легкость, серебро, сумрак, старшинство, туман, гранит, седина, скрытость, безнадежность, неясность, среда, нейтралитет, бледность, бесстрастность, профессионализм, дождь, замедленность, дым, сталь, пустота, спокойствие, сумерки, скрытность, мудрость.

ЧЕРНЫЙ

Поглощение, слезы, привлечение, теплота, красивость, черные дыры, уголь, успокоение, сокрытие, ворон, темнота, изящность, самолет, леопард, поглощение, волшебство, таинственность, тайна, ночь, обсидиан, оникс, власть, тишина, соболь, скрытность, сексуальность, тень, неподвижность, космос, размышление, бархат, пустота, теплота.

ЖЕЛТЫЙ

Актуализация, развлечение, искусство, внимание, пробуждение, берег, пляж, счастье, медь, яркость, блеск, бриллиант, масло, лютик, походный костер, свет свечи, подпись, предостережение, предупреждение, свет, веселье, радость, сыр, дети, искренность, лимон, разъяснение, чистота, очищение, ясность, монета, комфорт, законченность, богатство, уверенность, удовлетворенность, свежесть, любопытство, нарцисс, одуванчик, яйцо, утка, нетерпеливость, восток, Пасха, зародыш, энергия, просвещение, развлечение, вход, спасение, сущность, дух, волнение, экспансия, огонь, камин, пламя, цыпленок, сосредоточенность, фрагментация, свобода, забава, щедрость, блеск, золото, дуб, общительность, бесхитростность, ореол, сено, заживление, небесная любовь, дом, мед, надежда, освещение, невинность, любознательность, вдохновение, интеллект, изоляция, радость, знание, смех, изучение, лимон, жизнь, беззаботность, легкость, печень, любовь, зрелость, умственная деятельность, деньги, настроение, Луна, движение, новое начало, шум, оливковое масло, открытость, оптимизм, мир, восприятие, совершенство, веселье, персональный рост, игривость, приятность, чистота, пирамида, сияние, дождь, решение, раскрытие, твердость, шафран, безопасность, улыбка, гладкость, непосредственность, весна, солома, возвышенность, лаванда, лето, Солнце, подсолнечник, процветание, благосклонность, неожиданность, пирог, телепатия, доверие, истина, понимание, ценность, нагревание, приветствие, мудрость, удивление, урожай.

ЗЕЛЕНЫЙ

Равновесие, **красота, становление, рождение, дыхание,** надежда, **спокойствие, чистота, контроль, управление, прохлада,** глубина, **требование,** Земля, **земная энергия,** изумруд, волнение, фея, лес, свежесть, дружба, богиня, здоровье, глубина, зеленый чай, зеленый агат, рост, счастье, чакра сердца, бессмертие, интуиция, приглашение, нефрит, радость, жизнь, любовь, удача, волшебство, проявление, рептилии, слияние, деньги, природа, мать, исключительность, рай, мир, фотосинтез,

растения, обещание, процветание, достижение, регенерация, возобновление, богатство, безмятежность, ясность, сила, неожиданность, спокойствие, ветер, дерево, Бог.

СИНИЙ

Якорь, красота, вера, успокоение, случайность, сосредоточенность, ясность, гитара, дом, прохлада, ядро, творчество, прозрачность, глубина, преданность, длительность, красноречие, очаровывание, загадочность, экспансия, изящность, тень, пламя, нежность, голос, любезность, работа, здоровье, гостеприимство, лед, бессмертие, вдохновение, кислород, жизнь, виолончель, импульс, Луна, утро, перемещение, океан, рай, мир, гордость, защита, чистота, резерв, решение, отдых, тайна, безмятежность, небо, солнечный день, успокоение, простор, разговор, устойчивость, изобилие, мысль, щитовидная железа, спокойствие, истина, счастье, мудрость, мать, понимание.

ГОЛУБОЙ

Приветливость, порядок, безукоризненность, целостность, честность, точность.

ТЕМНО-СИНИЙ

Достижение, спокойствие, отражение, самоанализ, интуиция, мастерство, размышление, мир, энергия, небо, темная ночь, Венера, любовь, преданность, гармония, 5-я чакра, романтичная музыка.

ФИОЛЕТОВЫЙ

Амбициозность, артистизм, подъем, сосредоточение, це-ремониальность, творческий потенциал, душа, глубина, достоинство, Божественность, мечта, покорение, эфир, экспансия, прощение, сердце, идеализм, внутренняя сила, интуиция, карма, любовь, величественность, задумчивость, метафизика, мистика, мир, рост, исцеление, защита, понимание, очищение, регенерация, религия, одобрение, ощущение, служение, Дух, размышление.

БЕЛЫЙ

Чистота, воздушность, ангелы, незаполненность, счастье, блеск, ясность, облака, прохлада, свобода, невинность, свет, мужская энергия, лунный свет, всемогущество, мир, белый медведь, цель, отражение, восстановление, ритуал, туман, ясность, слава, тишина, искренность, снег, гора, Дух, истина, цельность.

КОРИЧНЕВЫЙ

Мягкость, смешивание, медведь, успокоение, шоколад, Земля, жизнь, развитие, плодородие, основание, возобновление, почва, поддержка, благосклонность, хлеб, обучение, здоровье, лес.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЦВЕТОВЫЕ ПОЛЯ ПРИ МЕДИТАЦИИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ТЕМПЕРАМЕНТОВ				
Тип личности	*Экстраверты*		*Интроверты*	
Темперамент	**холерические**	**сангвинический**	**флегматичный**	**меланхоличный**
Характеристика	**вспыльчивост ь**	**жизнелюбие, веселость**	**медлительность, спокойствие**	**серьезность, обособленность**
Окраска цветового поля	**красное**	**желтое**	**зеленое**	**синие**

Зная значения цветов и овладев необходимыми мудра-ми, можно приступать к работе с аурой.

Вот упражнение на видение ауры. Полностью затемните

помещение. Пусть партнер встанет на черном фоне (или занавесе), сами встаньте спиной к окну. Руки уже совершают нужные мудры.

Обратите внутренний взор в область головы. Постепенно вы начнете ощущать тусклый свет, это и есть аура. Не пытайтесь сознательно ощутить какие-либо цвета, которые вы подсознательно ассоциируете со своей аурой. Другая опасность — машинальное «видение» заранее задуманного цвета. Все это, конечно, даже отдаленно не напоминает видение ауры. Осознание внутреннего сияния должно прийти извне. Пяти минут для проведения этого упражнения вполне достаточно. После экспериментирования примерно в течение недели, Вы сможете увидеть полную ауру.

Со временем вы сможете различить в ауре темные пятна и лучи света. Аура может состоять из различных цветов. Значение цветов

зависит от того, что различные цвета означают в вашем восприятии. В таблице ниже показа нормальная цветовая градация здоровой ауры, воспринимаемой большинством людей.

ЦВЕТ	ЗНАЧЕНИЕ
черный	**ненависть**
аляповато-красный	**чувственность**
темно-красный	**любовь**
оранжево-красный	**гордость**
желтый	**интеллект, умственная деятельность**
красновато-коричневый	**эгоизм**
коричневый	**жадность**
грязно-синий	**эгоизм**
сине-зеленый	**симпатия**
серо-зеленый	**хитрость, обман**
коричневато-зеленый	**ревность**
свинцово-серый	**депрессия**
синевато-серый	**опасение**

ЧАСТЬ 2 . МУДРЫ

В этой части будет рассказываться об основных мудрах, используемых в целительских и мистических традициях. В аюрведе, даосизме, буддизме, йоге и суфизме мудры применяются в качестве эффективных методов, помогающих сохранить энергию и уберечься от всякого зла.

БУДДИЙСКИЕ МУДРЫ

Один из интригующих аспектов в изучении и практике буддизма состоит в том, что он заключает в себе различные уровни восприятия и досконально разработанный понятийный аппарата для категоризации почти всего, с чем человек сталкивается в своей жизни. Это отражает тот факт, что буддизм является традицией, богатой по своей символике, и каждый символ имеет глубочайшее значение. Эта традиция выражалась на протяжении долгого времени в искусстве, скульптуре, изображая ритуальные объекты в форме, доступной для восприятия адептами. Важный аспект буддийской символики — мудры, составляющие фундаментальный элемент буддийской иконографии. Чтобы попытаться понять иконографические изображения и извлечь из этого понимания практическую пользу на

пути духовного просветления, необходимо отчетливо представлять себе весь смысл графических образов и правильно трактовать понятия, с ними связанные.

Слово на пали для обозначения мудры, *муддика,* происходит от термина *мудда,* означающего силу. Таким образом прослеживается связь этих значений — творящего слова с мистическим ценностями. Жест — это признак действия, ритуальная печать; а печать подразумевает подлинность чего-либо. При распространение буддизма в Китае термин *мудра* стал уже однозначно соотноситься с идеей персонифицированного божества.

Мудры представляют собой один из шести принципов иконографических тем в буддизме, особенно в мистическом буддизме. Другие принципиальные тематические элементы — мандалы, асаны, троны (постаменты), ореолы, оружие и принадлежности божеств.

Мандала — это, несомненно, самый детально разработанный элемент, диаграмма, представляющая божество и его силы, или группы божеств посредством изображения вселенной, исполненной сил, которые управляют космосом. Положения, которые принимает божество, известны как асаны. Асан очень много, и они условно делятся на два основных класса: статические и динамические. Трон, постамент или опора, куда помещается божество — это часто асана, которую оно совершает. Среди наиболее распространенных постаментов — лотос, трон, демоны, низшие божества, животные типа львов, слонов, павлинов. Ореолы, или ауры (лимбы) указывают на божественное происхождение изображаемых персонажей и помещаются сзади статуи или изображения. Ореолы различаются по форме и размеру. Оружие и принадлежности божества могут сами по себе предполагать наличие мудр, они символизируют материальные и духовные достоинства и силу представленного божества. Наиболее распространенные инструменты — лотосы различных цветов, скипетры, извергающие молнии (ваджры), колокольчики, колеса, различные виды оружия, сосуды, булавы.

Каждая из упомянутых пять иконографических тем дает широкую почву для исследований, но в настоящий момент нас интересует такой специфический аспект буддийского учения, как мудры.

Символические ручные жесты, называемые мудрами, бывают в буддизме двух типов. Первая, наиболее древняя форма мудр, восходя от добуддийских времен, является, в символической форме представляет метафизический аспект тайных церемоний. Мудры, используемые в этом смысле, существенно важны в обрядах тибетского тантризма, китайского буддизма чен-йен и японского буддизма сингон. Понятие мудр лежит здесь в контексте тантрической медитации, где к цели просветления устремлены Три Великие Тайны — силы духа, речи и тела. Мудры наряду с асанами (представляющими тело), мандалами (представляющими дух) и мантрами (представляющими речь) обеспечивают подручные средства при достижении просветления.

Первые изображения Будды в антропоморфной форме появились примерно во II веке. На этих изображениях Учитель совершал определенные жесты руками. Однако в разных странах трактовка жестов подчас различалась, и единство в осмыслении мудр произошло лишь к середине VII века, когда стал доступен текст «Махавайрочана-сутры», описывающей более 130 мудр: 31 для Великих Будд, 57 для великих божеств и 45 для остальных изображений.

Распространение буддизма по Азии наложенной заметный отпечаток на трактовку мудр, предлагая дальнейшие значительные модификации их форм и значений. Однако цель мудр оставалась той же самой — простым способом указывать приверженцам учения характер и функцию представленных божеств. При рассмотрении любой буддийской мудры следует учитывать, что каноны ее изображения могут заметно разниться в зависимости от страны распространения учения; как и в случае с любым аспектом буддийской символики, нужно учитывать исторический и культурный контекст создания изображения.

Итак, буддийской скульптуре и живописи Индии, Ти-

бета, Непала, Китая, Кореи, Японии используется множество мудр. Как говорилось выше, Они ясно показывают адептам силу и сущность представленного божества. Таким образом, мудры символизируют божественное проявление. Они

используются и монахами во время духовных практик, медитаций для обретения скорейших результатов, а также для заклинания сил, взывающих к божествам.

Но мудра используется в буддизме не только для того, чтобы проиллюстрировать и усилить значение мистического ритуала. Она также придает значимость скульптурной композиции, образу, танцевальному движению, медитативной позе, усиливая их. В своей высшей форме мудра представляет собой искусство символической жестикуляции, посредством которого невидимые силы могут воздействовать на земное бытие.

Мудра раскрывает секрет, таящийся в человеческой ладони и пяти пальцах. Уже говорилось о связи пальцев руки с первоэлементами. Божество, к которому обращаются с помощью мудр, может откликнуться на зов только в том случае, когда все элементы должным образом уравновешены.

Символические жесты рук Будды — важные инструменты воздействия на окружающий мир и сознание; они исполнены глубокого мистического значения.

Мудры правой руки *Жест бесстрашия и дарования защиты (абхайя-мудра)* **Правая рука слегка приподнята, ладонь обращена наружу. Этот жест называется также мудрой благословения. Правая рука поднята на уровне плеча и слегка согнута. Ладонь повернута наружу, пальцы выпрямлены.**

Эта мудра иллюстрирует теорию, что символические жесты происходят от естественных движений руки. Вытянутая рука — универсальный иконографический символ. С незапамятных времен это был жест утверждения силы. Этот жест

!

Абхайя-мудра

Будда Шакьямуни совершил сразу после достижения просветления. Абхайя-мудра указывает не только на успокоение чувств, но и на отсутствие опасений; она избавляет от опасений и других, что является фактором освобождения.

В Китае, Японии и Корее, абхайя-мудра правой руки часто используется в сочетании с другими муд-рами, совершаемыми ле-вой рукой. Абхайя-мудру совершают иногда и левой рукой. Эта мудра характерна для Будды Шакьямуни и пятого Дхьяни Будды Амогхасиддхи, Господа Кармы в буддийском пантеоне. Амогхасиддхи помогает преобразовать иллюзию ревности в мудрость исполнения.

Амогхасиддх

Жест споров, объясняющий учение Будды (витарка-мудра)

Правая рука полусогнута. Обе руки подняты, кончики большого и указательного пальцев касаются друг друга, образуя круг. Все остальные пальцы вытянуты вверх. Рука вытянута вперед со смотрящей наружу ладонью.

Эта мудра — универсальный жест, воспринимаемый даже вне своего буддийского контекста.

Она часто присутствует в христианской иконографии.

Витарка-мудра Эта мудра, главным образом, используется при изображениях Великих Будд, она символизирует одну из стадий учения Будды — обсуждения дхармы или обучения ей. Круг, образуемый большим и указательным пальцами, не имея ни начала, ни конца, является совершенством; он указывает на Закон Будды, который является совершенным и вечным.

Это мистический жест Тар и Бодхисаттв.

Варада-мудра

Жест милосердия и сострадания (варада -мудра)

Правая рука свешивается ладонью вниз и немного выгибается наружу. Этот жест называется так же мудрой, дарующей благо, или мудрой благости.

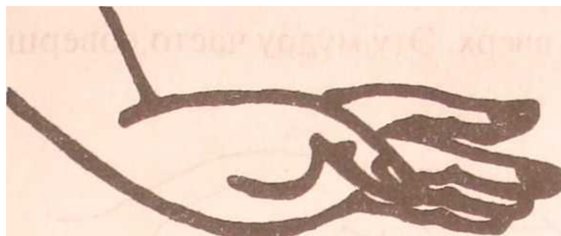
Этой мудрой обозначается милосердие Будды. Жест символизирует предложение, предоставление милости,

Ратнасамбхав

приветствование, милосердие, сострадание и искренность. Это знак желания посвятить себя человеческому спасению. Открытая рука, вытянутые пальцы, символизируют распускание цветка истины. Варада-муд-ра часто совершается вместе с абхайя-мудрой, в этом случае правая рука делает жест бесстрашия, а левая исполняет желания. В таком положении часто изображается сто-
ящий Будда. Варада-муд-ру иногда совершают также и левой рукой. Это мудра Дхьяни Будды Ратна-самбхавы, Бодхисаттвы Авалокитешвары; ее иногда совершает стоящий Будда Шакьямуни. Ратна-самбхава, третий Дхьяни Будда, преобразует иллюзию гордыни в мудрость невозмутимости.

Жест отшельника (шрамана-мудра)

Этот жест также называют мудрой отречения. Рука указывает вниз вдаль от тела — как символ отказа от мирских удовольствий.



Шрамана -мудра

Жест понимания (чинчина -мудра)

Большой и указательный пальцы соприкасаются, как бы схватывая зерно истины. Это символ духовного понимания.

Жест, отгоняющий зло (тарджана-мудра)

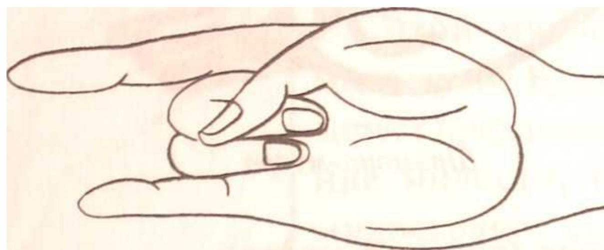
Этот жест называется также мудрой предупреждения, или устрашения. Указательный палец поднят, в то время как остальные пальцы сжаты в кулак. Эта мудра характерна для

Тарджани -мудра

большинства гневных божеств.

Жест, отгоняющий зло (карана -мудра)

Рука вытянута горизонтально или вертикально, ладонь направлена вперед. Большой палец прижимает к середине ладони два пальца (подобно рогам яка, устремляющегося на врага), в то время как указательный палец и мизинец направлены прямо вверх. Эту мудру часто совершают Экаджата и Яма.



Карана-мудра

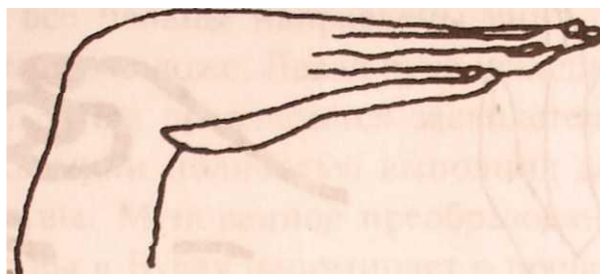
Жест отречения (Буддашрамана-мудра)

Правая рука поднята до уровня плеча, запястье изогнуто назад, пальцы и ладонь обращены вверх. Пальцы направлены вдаль от тела. Это жест Васудхары и Ушнишавиджайи.

Буддашрамана-муд

Жест почтения (тарпана-мудра)

Руки согнуты в локте, ладонь доходит до уровня плеча. Пальцы слегка согнуты, кончики простираются к плечам. Ладони обращены вниз. Эту мудру часто совершает Нама-сангити.



Тарпана -мудра

Жест удержания символов (харина -мудра) Большой палец касается среднего и безымянного, образуя кольцо. Мизинец и указательный пальцы простираются вверх. Таким образом удерживаются символы или эмблемы.

Харина-мудра

Жест знания (джнана-мудра)

Кончики указательного и большого пальцев соединены, образуя круг; другие пальцы направлены вперед. Эта мудра

Мудры левой руки

Жест досуга (авакаша-мудра)

Эта мудра совершается сидя. Левая рука покоится на колене, ладонь обращена вверх.

Мудра украшений (катака-мудра)

Эта мудра похожа на кулак, в котором пальцах согнуты вместе, но большой и указательный пальцы не встречаются, образуя открытую трубу. Такая мудра часто используется в изображениях с цветами или другими украшениями.

Катака -мудра

Мудры обеих рук

Жест медитации (дхьяна -мудра)

Это жест медитирующего; он также называется самадхи-или йога-мудра. Выполняется чаще обеими руками, опирающимися на колени, ладони смотрят вверх. Это мудра медитации, концентрации на Благом Законе, достижении духовного совершенства, бодхи, или пробуждения.

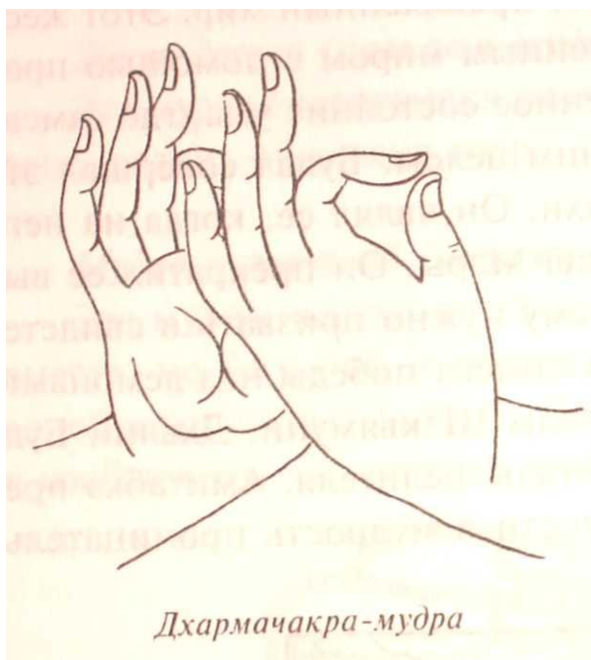
Тыльная сторона правой ладони опирается на ладонь другой руки, кончики больших пальцев слегка касаются друг друга. Руки покоятся на коленях. Правая рука, находясь сверху, символизирует состояние просветления; другая рука.

находясь внизу, символизирует проявленный мир. Этот жест выражает победу над проявленным миром с помощью просветление, а также просветленное состояние ума, где самса-ра и нирвана становятся одним целом. Будда совершал эту мудру, сидя под деревом бодхи. Он являл ее, когда на него напали демонические полчища Мары. Он прекратил ее выполнять только тогда, когда ему нужно призвать в свидетели землю — это произошло в момент победы над демонами.

Это характерный жест Будды Шакьямуни, Дхьяни Будды Амитабхи (Амитаюса) и Будды-целителя. Амитабха преобразует иллюзию привязанности в мудрость проницательности.

Амитабха

Жест поворота колеса учения (дхармачакра-мудра) Это жест проповедника учения. Мудра характеризуется разнообразием форм, даже в одной Индии. В общей форме она выполняется следующим образом. Обе руки лежат на груди, левая ниже правой. Мудра совершается обеими руками перед грудью, кончики указательного и большого пальцев касаются друг друга, образуя мистический круг знания. Эта мудра характерна для Дхьяни Будды Вайро-чаны. Каждый из пяти Дхьяни Будд связан с определенной человеческой иллюзией, помогая смертным преодолеть их. Вай-рочана преобразует иллюзию невежества в мудрость реальности. Совершая эту мудру, адепт стремится



Дхармачакра-мудра

сделать такой переход. Эта мудра символизирует один из наиболее важных моментов в жизни Будды, случай, когда он дал свою первую проповедь после Просветления в Сарнат-хе.

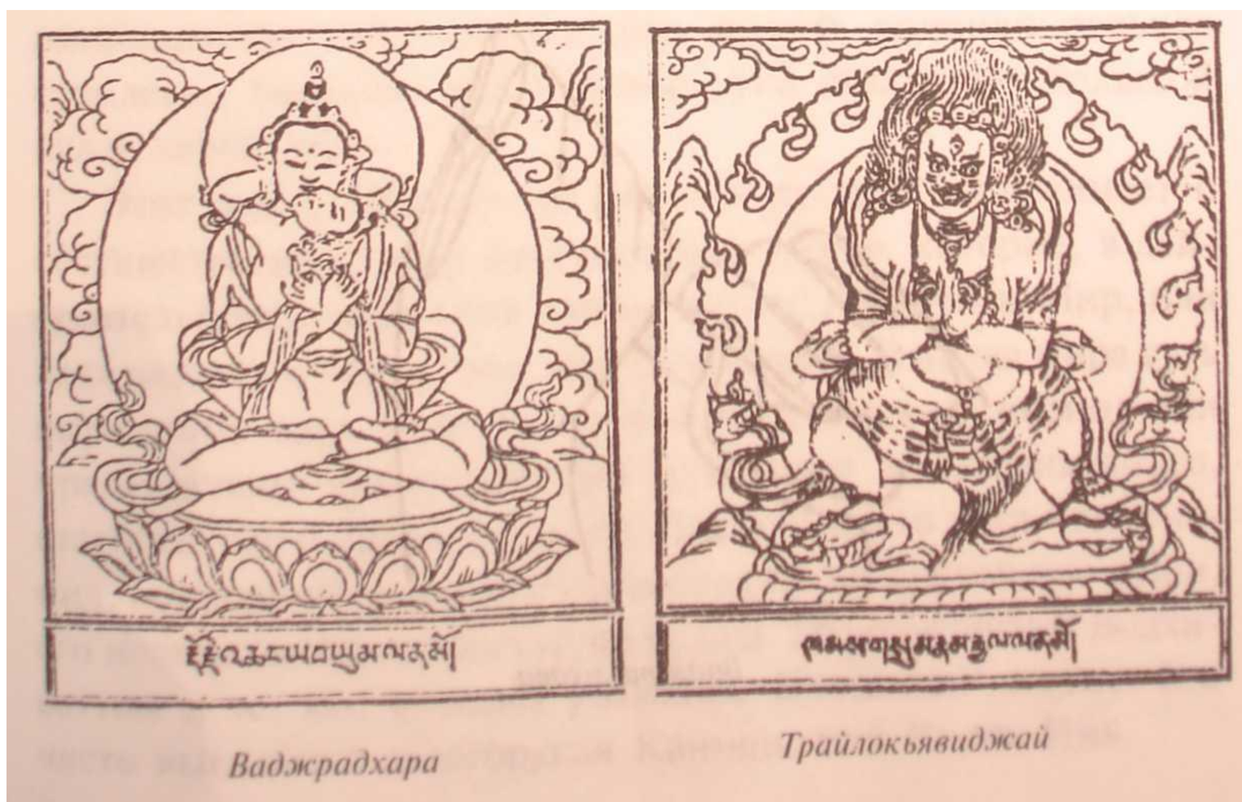
Вайрочан

Указующая на колесо учения, эта мудра особенно наполнена богатой и древней символикой колеса в буддийской метафизике. Кроме Будды Гаутамы, ее может вы-полнять только Будда Майтрейя (Будда грядущего).

Жест ХУМ (ваджрахумкара-мудра)

Запястья пересечены на уровне груди. Руки держат вадж-ру, извергающую молнии, и колокольчик-гханту. Правая рука пересекается с левой в запястье, ладони обращены внутрь к груди, обычно в сторону сердца. Это жест Ади-Будды Ваджрадхары,

Ваджрахумкара -мудра



Самвары и Трайлокьявиджайи.

Жест знания, сконцентрированного в одной точке (вад-жра-мудра)

Правая рука сжата в кулак, большой палец зажат, указательный палец обращен вверх, ладонь смотрит наружу. Левая рука сжата в кулак, ладонь обращена внутрь и охватывает указательный палец правой руки. Ваджра-мудра типична для Кореи и Японии, но фактически неизвестна в Индии. В Японии ее называют ци кен-ин. Это ярко выраженный тантрический символ.

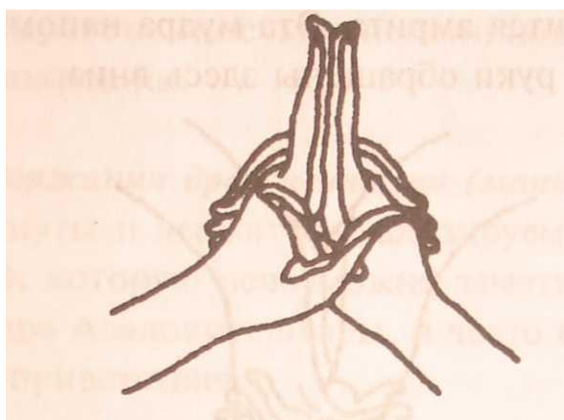
Этот жест тесно связан с Вайрочаной, одним из пяти трансцендентных Будд. Мудра подчеркивает важность в духовном мире знания и также известна как мудра Высшей

Ваджра-мудра

Мудрости. Пять пальцев правой руки представляют также пять первоэлементов, защищающие шестой элемент, человека. Другие интерпретации говорят, что поднятый указательный палец символизирует Знание, которое скрыто проявленным миром (правым кулаком). В Тибете эта мудра представляет совершенный союз между божеством и его аспектом его женской силы.

Жест совершенства (уттарабодхи-мудра)

Этот жест также называется мудрой наивысшего совершенства. Все пальцы переплетены. Ладони вместе, указательные пальцы вытянуты и сжаты. Часто эту мудру совершает Будда Шакьямуни как освободитель нагов.



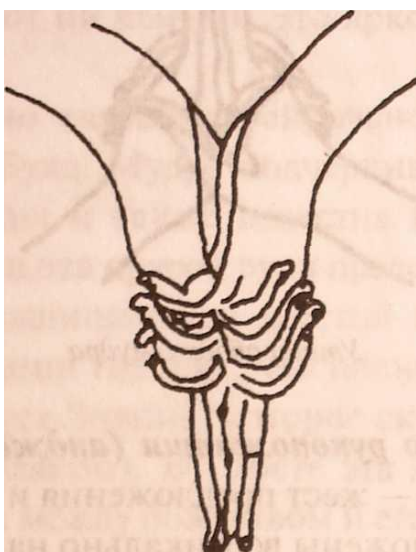
Уттарабодхи-мудра

Жест алмазного рукопожатия (анджали-мудра) Анджали-мудра — жест предложения и преданности. Руки соединены и расположены вертикально на уровне груди, одна ладонь расположена напротив другой, пальцы одной руки расположены напротив пальцев другой, кончики пальцев сцеплены, большой палец право руки охватывает большой палец левой руки.

Этот жест, образуемый обеими руками, напоминает о сосуществование двух нераздельных миров, которые, в действительности, являются одним миром: Алмазный Мир, или ваджрадхату и Мир Лона, или гарбхагхату. Эти два мира суть выражение двух аспектов одной космической жизни; они представляют взаимодействие духовного и материального, статического и динамического. Поскольку это жест поклонения,

воздающий уважение превосходящему состоянию души, его нельзя заметить на статуях Будды. Его совершают Бодхи-саттвы и те, кто воздают уважение Будде или дхарме. Его часто выполняет многорукая Каннон. или Куань-Инь.

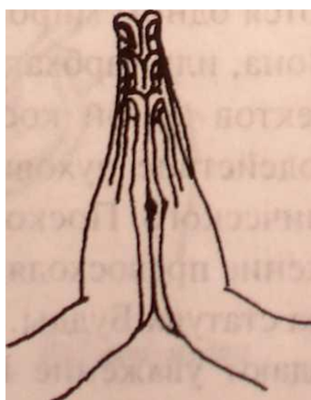
Жест разбрызгивания нектара (кшепана-мудра) Эта мудра также называется мудрой разбрызгивания нектара (амриты), или амброзии. Руки сомкнуты ладонь к ладони с соприкасающимися указательными пальцами, повернутыми вниз и обращенными к священной вазе или сосуду, где содержится амрита. Эта мудра напоминает уттара-бодхи-мудру, но руки обращены здесь вниз.



Кшепана -мудра

Жест молитвы (намаскара-мудра)

Это жест преданности. Руки сложены в молитвенном жесте: они касаются груди, ладони и пальцы соединены. Это особый жест Авалокитешвары.



Намаскара-мудр

Жест чаши милостыни Будды (Буддапатра-мудра)

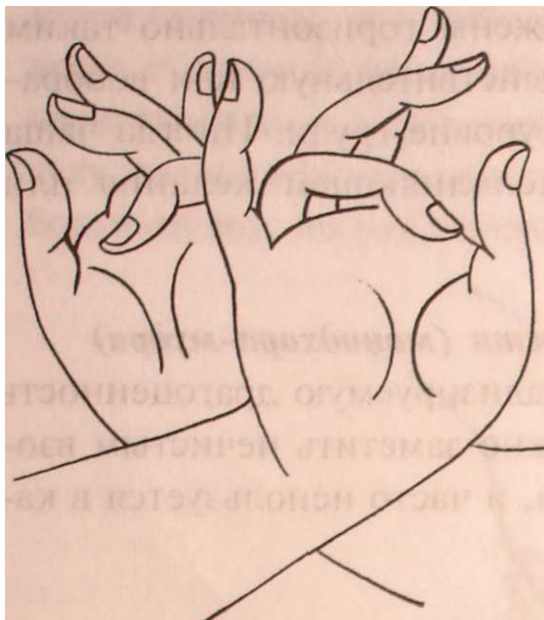
Это одна из мудр, однозначно ассоциируемая с Буддой Шакьямуни. Обе руки расположены горизонтально таким образом, чтобы поддерживать действительную или воображаемую чашу для подаяний на уровне груди. Иногда чаша замещается драгоценностью, исполняющей желания или шкатулкой сокровищ.

Жест удержания драгоценности (манидхара-мудра) Руки согнуты и держат визуализируемую драгоценность (жемчужину), которую невозможно заметить нечистым взо-ром. Это мудра Авалокитешвары, и часто используется в качестве жеста приветствия.

Манидхара-мудра

Жест, отгоняющий зло (бхутадамара-мудра) Это жест защиты. Он также называется трайлокьявид-жайя-мудра, или мудра, внушающая страх. Руки пересекаются в запястье, правая рука накладывается на левую, ладони направлены вовне. Обычно два средних пальца слегка согнуты, и руки могут держать дополнительные символы типа

ваджры и гханты. Эту мудру часто совершают Ваджрапани и Бхутадамара.



Бхутадамара-мудра **Бхутадамара**

Жест Будды (будда-мудра)

У мужчин правая рука должна покоиться на левой, у женщин — наоборот: левая покоится на правой. Ладони обращены вверх, кончики больших пальцев обеих рук касаются друг друга.

Будда-мудра

Среди большого количества буддийских мудр особо выделяются пять. На изображениях Будда очень редко являет

какие-либо другие мудры, отличные от этих пяти. С каждой из них связан один из пяти трансцендентных (Дхьяни) Будд. Рассмотрим значение этих мудр подробнее.

1. Абхайя-мудра

Абхайя на санскрите означает «бесстрашие». Эта мудра символизирует защиту, мир, избавление от страха. В Таиланде и Лаосе она связывается с идущим Буддой. Это самая популярная мудра при изображении Будды, идет ли Учитель или стоит. Такой жест известен с незапамятных времен и использовался как знак добрых намерений, показывая, что в руке нет оружия, что рука предлагает дружбу и мир. В Римской Империи это был также и жест силы, жест императора, который имел право миловать и издавать законы одновременно.

В буддийской традиции с этой мудрой связана следующая история. Зловредный Девадатта, двоюродный брат Будды, возгордился и захотел стать первым среди учеников Будды. По мере того, как росла гордыня Девадатты, он вознамерился даже убить самого Будду. План его был следующим: направить на путь Будды бешеного (или пьяного) слона. Но как только слон приблизился к Учителю, Будда явил аб-хайя-мудру, которая мгновенно успокоила разъяренное животное. Таким образом, абхайя-мудра связана не только с усмирением чувств, но и с преодолением страха.

2. Бхумиспарша-мудра

Бхумиспарша переводится как «касание земли». Эта мудра символизирует просветление Будды Под деревом бодхи, когда он обращался к богине земли Стхаваре, чтобы та засвидетельствовала произошедшие с ним перемены. Совершая эту мудру, Шакьямуни справился с кознями Мары, медитируя **на** Истину.

3. Варада-мудра

Пять выпрямленных пальцев символизируют пять совершенств: щедрость, нравственность, терпение, усилие, сосредоточение. Эта мудра редко совершается одна, другая рука в это время чаще всего выполняет абхайя-мудру. Такая комбинация варада- и абхайя-мудр называется в Японии *сееан семуй-ин* или *йоган-семуй-ин.*

4. Дхармачакра-мудра

Дхармачакра означает на санскрите «колесо дхармы». Эта мудра символизирует один из важнейших моментов в жизни Будды, когда он читал свою первую проповедь после обретения просветления в парке оленей в Сарнатхе. Таким образом, эта мудра указывает на запуск великого Колеса учения Дхарме. Большой и указательный пальцы, как указывалось выше, образуют колесо дхармы, три свободных пальца правой руки представляют три способа распространения учения Будды: средний палец — слушающих учение, безымянный палец — самореализовавшихся, а мизинец — маха-яну, «Великую Колесницу». Три свободных пальца левой руки символизируют три драгоценности буддизма: Будду, дхарму и сангху. Совершающие эту мудру руки находятся около сердца, указывая на то, что учение исходит непосредственно из сердца Будды.

5. Дхьяна-мудра

Дхьяна-мудру можно совершать одной или двумя руками. Если она выполняется одной рукой, левая рука покоится на колене, а правая принимает свободное положение. Если мудра совершается левой рукой, она символизирует женский аспект мудрости. На открытую ладонь левой руки иногда помещаются священный текст или чаща, символизирующая отречение.

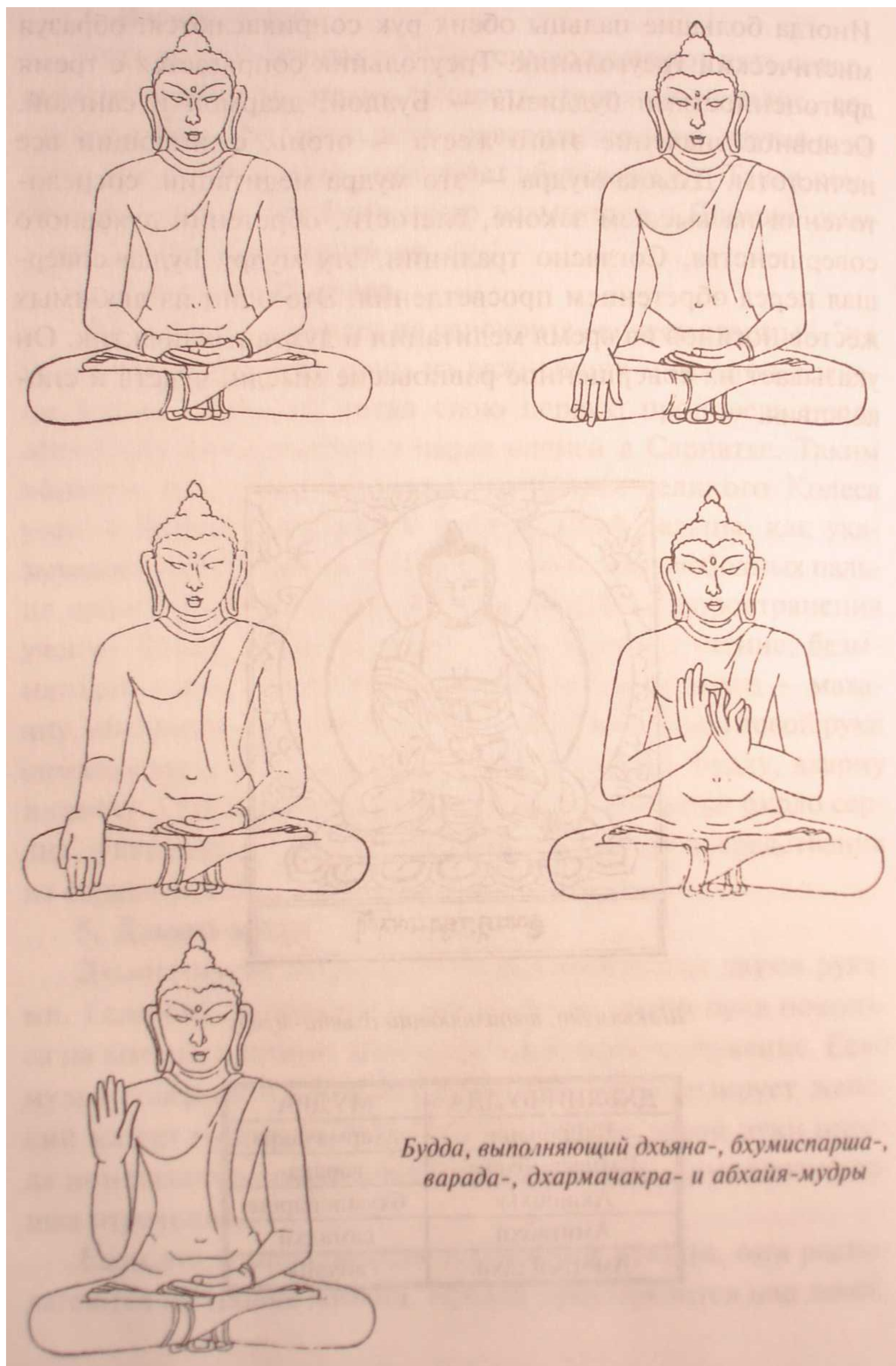
Если эта мудра совершается обеими руками, они располагаются на уровне живота. Правая рука покоится над левой.

Иногда большие пальцы обеих рук соприкасаются, образуя мистический

Основное значение этого жеста - огонь, сжигающий все нечистоты. Дхьяна-мудра - это мудра медитации , сосредоточения на высшем законе ,благости,обретении духовного совершенства. Согласно традиции , эту мудру Будда совершал перед обретением просветления. Это один из любимых жестов йогинов во время медитации и духовных практик Он указывает на совершенное равновесие мысли , чувств и спокойствия

Шакьямуни, ***выполняющий дхьяна-мудру***

ДХЬЯНИ-БУДДА	МУДРА
Вайрочана	**дхармачакра**
Ратнасамбхава	**варада**
Акшобхья	**бхумиспарша**
Амитабхи	**самадхи**
Амогасидцхи	**абхайя**


Будда, выполняющий дхьяна-, бхумиспарша-, варада-, дхармачакра- и абхайя-мудры

Рассмотрим подробнее упоминавшихся выше Будд и Бод-хисаттв.

В различных школах буддизма *махаяны* («большой колесницы»), который включает в себя тибетский буддизм, китайский чань и японский дзен) признаются большинство Будд, перечисляемых ниже. Буддизм *тхеравады* (или *хинаяны*, «малой колесницей»), который распространен на Шри-Ланке, в Таиланде и Бирме) признает только Шакьямуни (и иногда Майтрейю и некоторых других Будд). Амогхасид-дхи, совершающий абхайя-мудру, иногда отождествляется с Шакьямуни. В буддизме Непала смешиваются и признаются оба Будды и индуистские божества.

Татхагата Амогхасиддхи с характерной мудрой

Пять Дхьяни Будд

5 Дхьяни Будд — это небесные Будды, визуализируемые во время медитации и считающиеся великими целителями ума и души. Они не исторические личности, подобные Гаутаме (Шакьямуни) Будде, но трансцендентные сущности, в

символической форме отображающие универсальные принципы, или силы.

1) Акшобхья

Непальские буддисты считают Акшобхью вторым Дхьяни Буддой. Он происходит из синего слога ХУМ. Он сидит в позе ваджрапарьянка, его правая рука совершает бхумис-парша-мудру. Акшобхья представляет изначальный космический элемент *виджняны* (сознания). Его левая рука покоится на коленях, а правая опирается на колено. Кончики средних пальцев касаются земли, ладони обращены друг к другу- Он ездит на паре слонов, его символ — *ваджра* (удар молнии). Его супруга - Лочана.

2) Будда Амитабха (в Японии — Амида)

Амитабха

Амитабха — наиболее древний Будда среди Дхьяни Будд. Считается, что он пребывает в области небес Сукхабати в состоянии мирной медитации. Его цвет красный; он происходит из красного слога ХРИ. Он представляет космический элемент Санджна (имя). Он восседает на павлине. Он восседает в позе лотоса, его ладони покоятся на коленях обращены вверх и совершают самадхи-мудру, правая лежит на левой. **Его** супруга — Пандара. Имя *Амитабха* обозначает «безграничный, или непостижимый свет».

3) Будда Амогасиддхи

Амогхасиддхи — пятый Дхьяни Будда. Он сидит в позе лотоса, левая нога покоится на правой, ладонь левой руки обращена вверх и покоится на коленях. Правая рука совершает абхайя-мудру. Он представляет космический элемент *Самскару* (структура). Его цвет зеленый, его символ — *Бишва ваджра* (двойной удар молнии). Он — воплощение сезона дождей. Он восседает на Гаруде.

4) Будда Ратна Самбхава

Ратна Самбхава считается третьим Дхьяни Буддой. Его символ — драгоценный камень, его руки совершают вара-да-мудру. Он представляет космический элемент *Ведана* (ощущение). Его цвет желтый. Его супруга — Мамаки.

5) Будда Вайрочана (в Японии — Дайничи Ньорай)

Непальцы считают Вайрочану первым Дхьяни Буддой. Он представляет космический элемент *Рупа* (форма). Его цвет белый, его две руки покоятся у груди, кончики больших и указательных пальцев соединены в дхармачакра-мудре. Его супруга — Ваджрадхатвишвари.

Другие Будды

Будда Шакьямуни

Считается, что Гаутама Будда имеет 550 воплощений. Чтобы отличать его от всех других Будд, он известен как Шакьямуни (мудрец из рода Шакья). Он родился в 563 г. до н. э. в Лумбини (Непал) и был сыном Короля Суддходаны и Королевы Майядеви. Он достиг просветления после 6 лет медитаций и поста и покинул этот мир в возрасте 80 лет в Ку-шингаре. Будда обычно изображается в позе лотоса (падмаса-не), правая рука совершает бхумиспарша-мудру. Иногда он правой рукой выполняет абхайя-мудру.

Будда Майтрея (в Японии — Мироку Босатсу)

Майтрейя — Будда грядущего. Он обычно изображается стоящим, держащим в правой руке лотосный стебель, или же сидящим, с одной ногой опущенной вниз, или с лежащей на левом бедре правой ногой. Руки совершают дхарма-чакра-мудру.

Буша Бхайсаджья (в Японии — Якуши Ньорай)

Бхайсаджья (известный также как Будда-целитель) как считается, при правильном поклонении дарует духовное це-лительство. Он носит монашескую одежду и сидит со скре-щенными ногами. Его левая рука, покоясь на коленях и со-вершающая мудру медитации, обычно держит медицинскую чашу, а правая рука совершает мудру милосердия или плод индийского лекарственного растения миробалан.

Хотэй (также известный как Будай, или Смеющийся Будда).

Это японское имя китайского мастера дзен Пое-Тай Хо-шанга, жившего в X-XI вв. Он толстый, смешной и привлекательный, он символизирует состояние счастья, которое принадлежит тем, кто понимает свою собственную природу Будды. Его любят во всем мире, ему поклоняются как Богу удачи (он также иногда воспринимается как одна из форм Майтрейи).

Бодхисаттвы

Амитаюс

Апармита — это имя, данное Амитабхе в его ипостаси как дарующего долговечность. Он богато одет и носит 13 украшений. Его волосы окрашены в синий цвет и изображаются либо убранными, либо ниспадающими к локтям. Он восседает в позе лотоса, его руки лежат на коленях и совершают дхьяни-мудру. Он держит сосуд с амброзией; это его особый знак. Авалокитешвара (в Тибете — Ченрезиг, в Японии — Каннон, в Китае — Куань Инь), Бодхисаттва сострадания, защищающий от опасности. Его мантра — ОМ МАНИ

ПАДМЕ ХУМ. Он обычно изображается многоруким (до 1000) и многоглавым (до 11). Одна из правых рук совершает абхайю-мудру. Воплощением Авалокитешвары считается Да-лай Лама.

Зеленая Тара

Зеленая Тара считается духовной супругой Амогхасиддхи. В ее левой руке, как и у белой Тары, полузакрытый цветок лотоса, правая нога вытянута. Зеленая Тара перевоплощается во всех добродетельных женщинах.

Четырехрукий Ченрезиг

Четырехрукий Ченрезиг — форма Авалокитешвара. Он носит все виды украшений, его цвет белый, у него четыре руки. В одной из правых рук он держит четки, а в одной из левых — раскрытый цветок лотоса. Другие две руки подняты к груди, ладони совершают намаскара-мудру, держа драгоценный камень (символ знания).

Авалокитешвара

Манджушри

Манджушри — бодхисаттва Божественной мудрости. В Непале его считают основателем непальской цивилизации и создателем долины Катманду. В правой руке он держит меч мудрости и света, а в левой руке — рукопись Праджнапарамиты (книги божественной мудрости), покоящуюся на цветке лотоса. Его левая рука совершает джнана-мудра. Ваджрадхара

Ади Будда считается высшим божеством буддийского пантеона. При представлении ему дается имя Ваджрадхара. Он носит драгоценные камни и украшения и сидит в медитативной позе. **В** правой руке он держит ваджру, а в левой гханту (колокольчик). Его руки скрещены у груди и совершают ваджрахункара-мудру.

Ваджрасаттва Будда

Ваджрасаттва — шестой Дхьяни Будда, непальские буддисты почитают его как священнослужителя пяти Дхьяни Будд. Он носит все виды украшений, богатое платье и корону. Он белого цвета и сидит в медитативной позе, скрестив ноги. В своей правой руке он держит ваджру, в левой руке,

Ваджрасаттва

опирающейся на бедро, — гханту (колокольчик). Белая **Тара**

Тара — женское божество буддийского пантеона. Белый Тара родилась из слезы бод-хисаттвы сострадания Авало-китешвары. Тара защищает людей во время пересечения ими океана бытия. Белый Тара считается супругой Авалоки-тешвары, иногда Вайрочаны. Она изображается обычно сидящей, одетой и украшенной короной, подобно бодхисаттве. Иногда ей поклоняются как Саталочане, семиглазой Таре, имеющей дополнительные глаза на лбу, ладонях и стопах, на одном или обоих ее плечах лежит цветок лотоса. Она восседает в ваджра-асане. Ее правая рука дарует милость, левая совершает мудру учения и держит стебель лотоса. Она носит все виды драгоценных украшений и выглядит очень красиво. Поклонение Белой Таре производится для обретения долголетия и ради исцеления от болезней. Китайскую женскую форму бодхисаттвы сострадания Куань Инь, Богиня Милосердия, в Японии называют Каннон (или Канзеон Босатсу). Тара обычно несет вазу, содержащую нектар сострадания и веничек, который воплощает повиновение высшему Закону и символизирует сострадание. Иногда она изображается совершающей анджали-мудру.

Другие бодхисаттвы

Падмасамбхава

Падмасамбхава был известным тантрическим святым VIII века из Северной Индии. Он поехал в Тибет по приглашению короля Тхи-Срон Децана и остался там на 50 лет. Падмасамбхава основывал монастыри и учил тантре. Его изображают восседающим со скрещенными ногами на лотосе, правая рука держит ваджру, а левая, лежащая на коленях, патру. У него есть особый символ кхатванга, который он прижимает левой рукой к груди.

Цонкапа

Цонкапа родился в Тибете в середине XIV века и рассказывают, что дерево, которое бросало тень на дом, в котором он родился, на своих листьях имело изображение Будды. Цонкапа был реформатор буддизма на Севере, он основал секту гелугпа, позднее очень популярной в Тибете. Эта секта не утратила своего влияния и по сей день.

Индуистские божества

Бхайрава

Бхайрава — это гневный, тантрический аспект Шивы, изображаемый обнаженным, черным или синим, с длинными, спутанными волосами. В одной руке он держит меч, а в другой — нанизанные на шест три черепа или петлю. Вокруг его шеи часто красуется ожерелье из черепов, он стоит на лежащей фигуре. Иногда его изображают в объятиях со своей супругой Кали (Бхайрава Шакти).

Брахма

Брахма — Бог Творения и мудрости у него четыре лика, представляющие четыре качеств Земли, они обращены в че-

тыре разные стороны. В своих руках он держит Веды (древние книги высшей мудрости и учения), жемчужные четки для счета времени, жертвенную ложку, символ духовности. Четвертая рука обычно поднята в благословении. Он также несет воду в *камандалу* (сосуде), указывая на то, что вселенная произошла от воды. Дурга

Дурга — гневная форма Парвати (супруги Шивы). Она изображается многорукой, в каждой руке она держит оружие. Дурга обычно сидит верхом на льве, размахивая мечом. Она держит палицу и цветок лотоса; ее вид ужасен. Однако ее лицо всегда остается спокойным и нежным.

Ганеша

Ганеша — слоноголовый бог мудрости и успеха, он защитник и устранитель препятствий. Это одно из самых популярных божеств индуизма. Почтение Ганеше обычно выказывают перед поклонением другим богам. Он — один из сыновей Шивы и известен как Сиддхи Дата («Дарующий успех в работе»). Слоновья голова — символ эмблемой мудрости. Ганеша изображается рядом с мышью Мушикой, символизирующей проницательность.

Кали

Кали — гневная форма Парвати (супруги Шивы). Она — богиня мистического; обычно черная или темно-синяя. Ее лик воистину страшен. Кали изображается обнаженной, на ней надето лишь ожерелье из отрубленных голов, изо рта высовывается язык.

Кришна

Кришна считается воплощением Вишну, символизируя собой множество достоинств: любовь, преданность, радость. Он обычно изображается играющим на флейте или как младенец синего цвета. Его любовь к своей вечной супруге Рад-хе — аллегория союза личностной души с Богом.

Лакшми

Лакшми — богиня богатства, супруга Вишну. У нее четыре руки: первые две видных совершают варада- и абхайя-мудры. Две другие держат зеркало и ярко-красный горшок. Ее часто сопровождают два карликами.

Махавира

Махавира обычно считается основателем джайнизма, но он фактически был 24-м Тиртханкарой. однако именно он ассоциируется с основанием современного джайнизма, религии, требующей полного отказа от насилия (ахимса). Он был современником Будды; буддизм и джайнизм имеет много общего. Махавира прославился своими серьезными аскетическими подвигами и полным отходом от материального мира: как утверждают, он ходил обнаженным и не нуждался в пише, воде, сне, а также не мылся.

Натарадж

Натарадж — аспект Шивы как бога танца. Танец Шивы — это созидающая сила вселенной, связанная с пятью мистическими актами: творением, сохранением, разрушением, воплощением и освобождением (людских душ от иллюзии; это освобождение можно обрести в языках пламени, пляшущих на кремационной земле; они изображаются вокруг танцора). Шива изображается танцующим, одна нога стоит на карлике — демоне невежества, другая занесена для следующего танцевального движения. Его волосы разлетаются в стороны, он держит барабан в форме песочным часов, представляющий пять ритмов проявления, а также сыплет пепел, которым уничтожает вселенную.

Сарасвати

Сарасвати — богиня учения, музыки и поэзии. Считается, что поклоняющимся им она дарует мудрость и способность **к** постижению наук. Сарасвати почитают и индуисты, и буддисты.

Она - супруга Брахмы и обычно изображается с виной (струнным музыкальным инструментом). Ее цвет белый, она восседает на павлине.

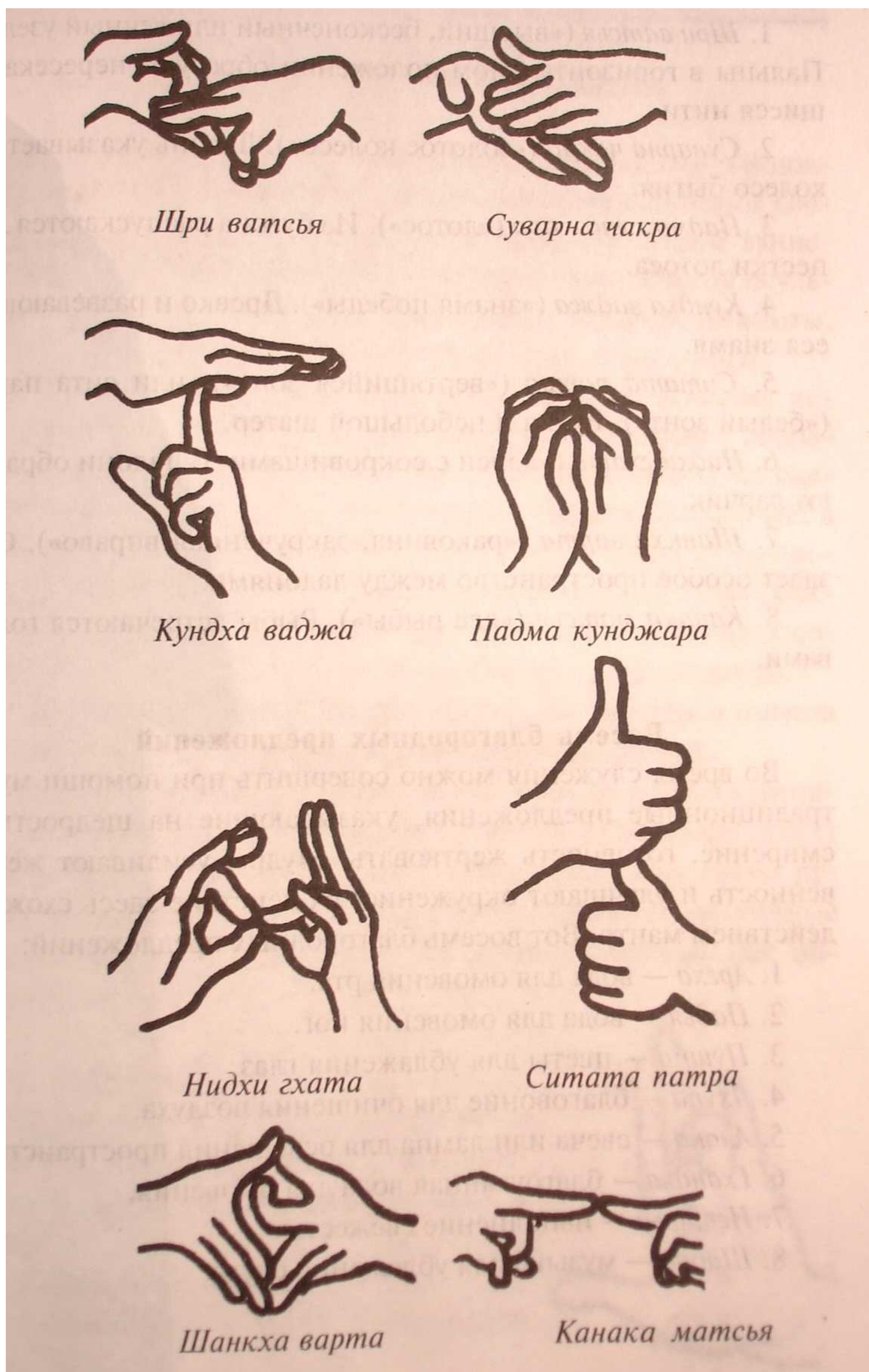
Шива

Шива — Бог разрушения и возрождения в индуистском пантеоне, он имеет много форм, включая Шиву-отшельника, Натараджа (бога танца). Бхайраву (Шиву в его гневном аспекте), Ардханари (полумужчину-полуженщину). У различных форм Шивы различные формы его супруги: Парвати, Ума, Дур-га, Кали. Шива изображается обычно с трезубцем и маленьким барабаном. Он ездит на божественном быке Нанди. Шива — отец Ганеши.

Вишну

Вишну — хранитель и защитник, один из членов индуистской троицы. Ему поклоняются иногда вместе с его супругой Лакшми (богиней богатства). Его обычно изображают стоящим, у него четыре руки, одна держит колесо (чакру), другая булаву или палицу (гату), третья — раковину (шанкху), а четвертая — цветок лотоса (падму). На его голове диадема (кирит), он стоит на лотосе. Известные воплощения Вишну — Кришна, Рама, Будда Шакьямуни.

Восемь благородных **символов Изображенные на рисунке ниже мудры соответствуют предложениям богиням, каждая из которых обладает** одним из восьми **благородных символов:**



1. *Шри ватсья* («высший, бесконечный или вечный узел»). Пальцы в горизонтальном положении образуют пересекающиеся нити.

2. *Суварна чакра* («золотое колесо»). Ладонь указывает на колесо бытия.

3. *Падма кунджара* («лотос»). Из бутона распускаются лепестки лотоса.

4. *Кундха ваджа* («знамя победы»). Древко и развевающееся знамя.

5. *Ситата патра* («вертящийся зонт»), или сита патра («белый зонт»). Ручка и небольшой шатер.

6. *Нидхи гхата* («Ларец с сокровищами»). Ладони образуют ларчик.

7. *Шанкха варта* («раковина, закрученная вправо»). Создает особое пространство между ладонями.

8. *Канака матсья* («две рыбы»). Рыбы встречаются головами.

Восемь благородных предложений Во время служения можно совершить при помощи мудр традиционные предложения, указывающие на щедрость и смирение, готовность жертвовать. Мудры усиливают жертвенность и улучшают окружение, их действие здесь схоже с действием мантр. Вот восемь благородных предложений:

1. *Аргха* — вода для омовения рта.
2. *Падья* — вода для омовения ног.
3. *Пушпа* — цветы для ублажения глаз.
4. *Дхупа* — благовоние для очищения воздуха.
5. *Алока* — свеча или лампа для освещения пространства.
6. *Гхандха* — благоуханная вода для омовения.
7. *Невитья* — наполнение свежестью.
8. *Шабда* – музыка для ублажения слуха.

МУДРЫ ИНДИЙСКОГО ТАНЦА

Если внимательно присмотреться к индийским танцовщицам, то можно заметить, что они постоянно придают своим рукам и пальцам различные положения. Такие танцевальные жесты рук нашли свое отражение в индийской скульптуре, например, в храмах Кхаджурахо, фресках Аджанты. Мудра виджнана есть таттва-йога, особый раздел йоги.

В классическом индийском танце «Бхарат Натьям» используются сотни мудр, но большая их часть служит нарративным целям, то есть, повествует о происходящих на сцене событиях. Репертуар символических движений включает в себя

сотни поз, выражений и мудр. Мудры могут быть простыми (используется одна рука), сложными, двойными (каждая рука зеркально повторяет движения другой руки) и составными (жесты каждой руки отличаются друг от друга).

Некоторые мудры статичны, другие для обретения смысла предполагают совершение определенных движений.

В древнеиндийской книге жестов «Хастхалакшана Дипи-ка» указаны 24 основные мудры. Каждая такая мудра может совершаться одной рукой *(асамьютха мудра)* или двумя руками *(самьютха мудра),* тем самым вызываются различные типы энергетических состояний, визуализируемые как определенные символы.

1. Патхака (флаг)

Выделяют 36 символов обеих рук и 10 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 46 символов.

Символы обеих рук: 1. Солнце, **2.** Царь, 3. Слон, 4. Лев, 5. Вол, 6. Крокодил, 7. Арка, 8. Влезание на растение, 9. Флаг, 10. Волны, 11. Путь, 12. Ад, 13. Земля, 14. Бедро, 15. Горшок, 16. Многоэтажное здание, 17. Вечер, 18. Полдень, 19. Облако, 20. Муравейник, 21. Лодыжка, 22. Слуга, 23. Путешествие, 24. Колесо, 25. Стул, 26. Оружие Индры, 27. Башня на воротах, 28. Вал, 29. Повозка, 30. Мир, 31. Изогнутость, 32. Дверь, 33. Подушка, 34. Канава, 35. Нога, 36. Задвижка. *Символы одной руки:*

1. День, 2. Движение, 3. Язык, 4. Лоб, 5. Тело, 6. То (та вешь), 7. Шум, 8. Посыльный, 9. Песчаная отмель, 10. Росток.

2. Мудракхьяма

Выделяют 13 символов обеих рук и 12 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 25 символов.

Символы обеих рук:

1. Рост, 2. Движение, 3. Небеса, 4. Океан, 5. Толстый, 6. Упущение, 7. Все, 8. Объявление, 9. Вещь, 10. Смерть, 11. Медитация, 12.

Священная нить, 13. Выпрямленность.

Символы одной руки:

1. Ум, 2. Мысль, 3. Желание, 4. Самость, 5. Оставление, 6. Мудрость, 7. Создание, 8. Жизнь, 9. Опорочивание, 10. Будущее, 11. Нет, 12. Четвертый.

3. Капка (Золотой браслет)

Выделяют 20 символов обеих рук и 9 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 29 символов.

Символы обеих рук:

1. Вишну, 2. Кришна, 3. Баларама, **4.** Стрела, **5.** Золото, 6. Серебро, 7. Демоница, 8. Сон, 9. Главная жена, 10. Богиня богатства, 11. Вина (музыкальный инструмент), 12. Звезды, 13. Цепь, 14. Лотос / вода, 15. Демон, 16. Корона, 17. Оружие, 18. Особенность / особые новости, 19. Колесница, 20. С. *Символы одной руки:*

1. Цветок, 2. Зеркало, 3. Женщина, 4. Возношение к жертвенному огню при пении мантр, 5. Потение, 6. Немного, 7. Дрожь, 8. Запах, 9. Который.

4. Мушти

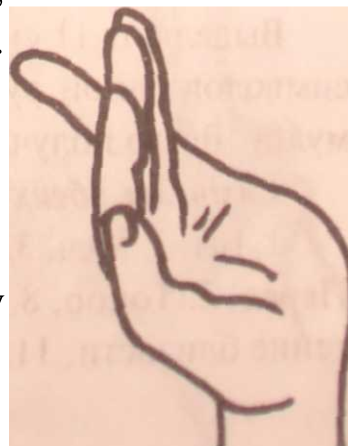
Выделяют 25 символов обеих рук и 15 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 40 символов.

Символы обеих рук:

1. Колесничий, 2. Приставка, 3. Красота, 4. Чистота, 5. Дух, 6. Закрепление, 7. Квалификация, 8. Условие, 9. Лодыжка, 10. Натяжение, 11. Хвост животного (метелка), 12. Разрушитель / Яма (бог смерти), 13. Грязь, 14. Лекарство, 15. Проклятие, 16. Колебание, 17. Подарок/ пожертвование, 18. Обход, 19. Рытье, 20. Отказ, 21. Копье, 22. Героизм, 23. Горе, 24. Тошнота, 25. Рождение ребенка.

Символы одной руки:

1. Тщетность, 2. Экстремальность, 3. Заполнение, 4. Царский советник, 5. Пересечение, 6. Отношение, 7. Пожертвование, 8. Согласие, 9. Победа, 10. Поклон, 11. Мы, 12. Отдельное предложение, 13. Возраст, 14. Ограбление, 15. Пища.



5. Катхари мукха (острие ножниц)

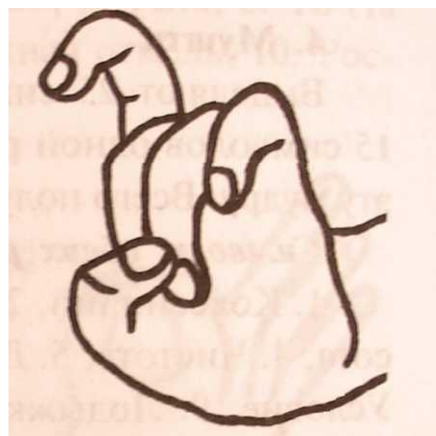
Выделяют 16 символов обеих рук и 10 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 26 символов.

Символы обеих рук:

1 Грех. 2. Шива, 3. Брахман, 4. Известность, 5. Череп, 6. Дом, 7. Религиозный обет, 8. Чистота, **9.** Банк, 10. Династия, Бамбук, 11. Голод, 12. Слушание, 13. Сообщение, 14. Сбор. 15. Конец, 16. Охота.

Символы одной руки:

1. Вы, 2. Слово, 3. Перемена настроения / времени, 4. Градация, 5. Мы, 6. Человек, 7. Лицо, 8. Вражда, 9. Ребенок, 10. Мангуста.



6. Шукатхунда (взгляд попугая)

Выделяют 3 символа обеих рук.

Символы обеих рук:

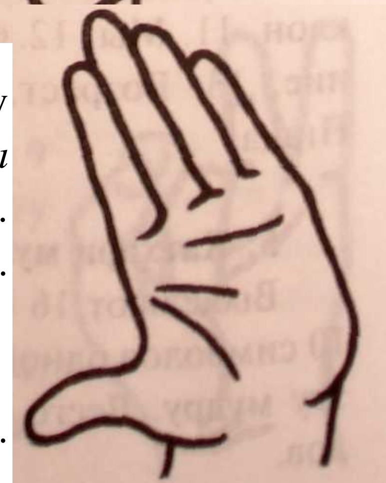
1. Кол, 2. Птица, 3. Обязательство.

7. Капидхака (плод дерева)

Выделяют 10 символов обеих рук.

Символы обеих рук:

1. Сеть, 2. Сомнение, 3. Перо из павлиньего хвоста, 4. Питье, 5. Касание, 6. Предотвращение, 7. Открытое пространство, 8. Внешняя сторона, **9.** Спуск, 10. Ступание.



8. Хамса пакшам (лебединое крыло)

Выделяют 11 символов обеих рук и 42 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 53 символа. *Символы обеих рук:* 1. Вы, 2. Меч, 3. Гнев, 4. Теперь, 5. Я, 6. Перед, **7.** Топор, **8.** Свет, 9. Зов, 10. Обретение близости, 11. Предотвращение.

Символы одной руки:

1. Луна, 2. Воздух, 3. Камадева, 4. Боги, 5. Гора, 6. Долина, 7. Каждодневность, 8. Родственники, 9. Полная отладка, 10. Скала, 11. Счастье и комфорт, 12. Грудь, 13. Женская грудь, 14. Ткань, 15. Повозка, 16. Ложь, 17. Возлежание, 18. Падение, 19. Толпа, 20. Биение, 21. Покрытие. 22. Распространение, 23. Найденное, 24. Прибытие, 25. Привет, 26.

Игра, 27. Сандал, 28. Объятие, 29. Следование, 30. Избежание, 31. Досягаемость, 32. Мулава, 33. Щека, 34. Плечо, 35. Волосы, 36. Смирение, 37. Благословение, 38. Грех, 39. Таким образом, 40. Рыба, 41. Поклонение, 42. Черепаха.

9. Шикхара (пик)

Выделяют 3 символа обеих рук и 8 символов одной руки, использующих эту мудру.

Символы обеих рук:

1. Гаруда, 2. Лебедь, 3. Джатайю.

Символы одной руки:

\. Ходьба, 2. Ноги, 3. Глаза, 4. Вид, 5. Путь, 6. Поиск / обнаружение, 7. Уши, 8. Питье.

10. Хамсаасья (взгляд лебедя)

Выделяют 8 символов обеих рук и 4 символа одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 12 символов.

***Символы** обеих рук:*

I. Ирис, 2. Гладкость, 3. Пыль, 4. Белизна 5. Синий цвет, 6. Красный цвет, 7. Милосердие, 8. Волосы на теле.

***Символы** одной руки:*

1. Начало дождливого сезона, 2. Волосы

на голове, 3. Линия волос на животе, 4. Три сгиба кожи выше женского пупа.

11. Анджали (мудра приветствия)

Выделяют 15 символов обеих рук и 2 символа одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 17 символов.

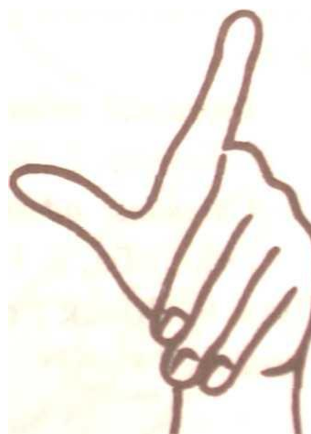
Символы обеих рук:

1. Обильный дождь, 2. Тошнота, 3. Огонь, 3. Лошадь, 4. Громкий шум, 6. Свет, 7. Волосы, 8. Сережка, 9. Горе, 10. Беспокойство, 11. Постоянство, 12. Кровь, 14. Река, 15. Течение.

Символы одной руки:

1. Прутья дерева, 2. Гнев.

12. Ардхачандра (половина Луны)



Выделяют 9 символов обеих рук и 4 символа одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 13 символов.

Символы обеих рук:

1. Если, 2. Для чего, 3. Беспомощность, 4. Небо, 5. Благословенный, 6. Бог, 7. Память, 8. Трава, 9. Человеческие волосы.

Символы одной руки:

1. Начинание, 2. Улыбка, 3. Что (этот символ может быть явлен одной и двумя руками), 4. Презрение.

13. Мукура (зеркало)

Выделяют 11 символов обеих рук и 9 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 20 символов.

Символы обеих рук:

1. Клык, 2. Разделение, 3. Орган, 4. Талия, 5. Веда, 6. Брат, 7. Столб, 8. Миномет, 9. Быстрый, 10. Дьявол, 11. Рост. *Символы одной руки:*

1. Отделившийся человек, 2. Жук, 3. Луч, 4. Гнев, 5. Превосходство, 6. Браслет, 7. Шея, 8. Повязка, 9. Отрицательное.

14. Бхрамара (жук)

Выделяют 5 символов обеих рук и 4 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 9 символов.

Символы обеих рук:

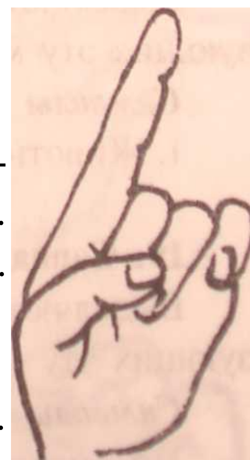
1. Крыло птицы, 2. Песня, 3. Вода, 4. Зонт, 5. Ухо слона.

Символы одной руки:

1. Полубог (гандхарва), 2. Рождение, 3. Опасение, 4. Плач.

15. Сучимукха (острие иглы)

Выделяют 10 символов обеих рук и 16 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 26 символов.



Символы обеих рук:

1. Слома нность, 2. Подпрыгивание, 3. Вселенная, 4. Лакшман, 5. Осень, 6. Другая вещь, 7. Месяц, 8. Бровь, 9. Высвобожденность, 10. Хвост.

Символы одной руки:

I. Один человек, 2. «Какая жалость!», 3. Унылость, 4. Другой, 5. Множественность, 6. Ухо, 7. Вид Луны, 8. Стародавние времена, 9. Этот человек, 10. Эти люди, 11. Царство, 12. Немного, 13. Свидетель, 14. Отказ.

16. Паллава (росток)

Выделяют 9 символов обеих рук и 6 символов одной руки, использующих эту муд-ру. Всего получается 15 символов.

Символы обеих рук:

1. Оружие Индры, 2. Горный пик, 3. Уши коровы, 4. Длина глаз, 5. Бык, 6. Железный пестик, 7. Копье, 8. Рожок, 9. Кружение.

Символы одной руки:

1. Расстояние, 2. Залог, 3. Дым, 4. Хвост, 5. Тростник, 6. Зерно.

17. Трипатхака (трехцветный флаг)

Выделяют 6 символов обеих рук, использующих эту мудру.

Символы обеих рук: 1. Закат, 2. Начало, 3. «Эй!», 4. Питье, 5. Тело, 6. Просьба.

18. Мригаширша (голова оленя)

Выделяют 2 символа обеих рук, использующих эту мудру. *Символы обеих рук:* 1. Животные, 2. Высшее существо.

19. Сарпаширассу (голова змеи)

Выделяют 9 символов обеих рук, использующих эту мудру. *Символы обеих рук:*

I. Сандал, 2. Змея, 3. Медлительность, 4. Поклонение божеству с использованием 8 вещей, 5. Тошнота, 6. Святость, 7. Покачивание ушей слона, 8. Избежание, 9. Массаж.

Эта мудра также используется, чтобы показать следующие символы: опрыскивание, хлопание в ладоши, пролом черепа слона, лелеяние, предложение воды божеству, борцы.

20. Вардхаманака (сеяние)

Выделяют 6 символов обеих рук и 3 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 9 символов.

Символы обеих рук:

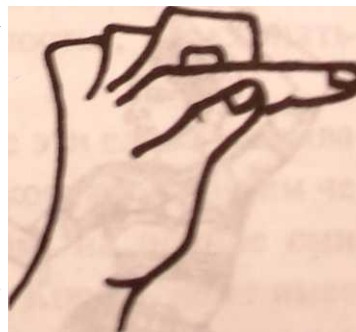
1. Женская сережка, 2. Алмазное ожерелье, 3. Колено, 4. Йогин, 5. Оття-нутость, 6. Присмотр за слоном.

Символы одной руки:

I. Водоворот, 2. Пуп, 3. Благость.

21. Арала (изогнутость)

Выделяют 5 символов обеих рук, использующих эту мудру. *Символы* ***обеих рук:*** **1.** Глупец, 2. Дерево, 3. Клин, 4. Зародыш, 5. Росток.

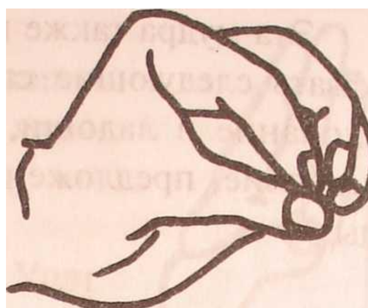


22. Урнанабха (паук)

Выделяют **7** символов обеих рук,

испальзуюших эту мулру.

1. Лошадь, 2. Плод, **3.** Тигр,4. Масло. 5, Снег, 6. Множество. 7. Цветок лотоса.



23. Мукула (зародыш)

Выделяют 4 символа обеих рук, использующих эту мудру.

Символы обеих рук:

1. Лиса, 2. Обезьяна, 3. Исчезновение, 4. Упущение.

24. Катакамукха

Выделяют 6 символов обеих рук, использующих эту мудру.

Символы обеих рук:

1. Блуза, 2. Слуга, 3. Герой, 4. Борец, 5. Метание стрел, 6. Арест.

Символ обращения к кому-либо — мудра хамсапакша.

В «Муштис» указано, что когда мизинец выпрямлен, получается бана-мудра, указывающая на противоположное.

Имеются два типа мудр:

1. *Самана мудры* (одинаковые мудры): одна и та же мудра используется, чтобы показать два различных символа. Например мудра катамукха используется, чтобы показать как символ «слуга», так и символ «борец».

2. *Мишра мудра* (смешанные мудры): некоторые символы показываются с использованием двух различных мудр. Насчитывают 68 смешанных мудр. Например, чтобы показать символ «Индра», одной рукой совершается мушти-мудра, а другой — шик-хара-мудра.

МИСТИЧЕСКИЙ СМЫСЛ ПРИВЕТСТВИЯ *НАМАСТЕ*

Когда Кришна, известный своей любвеобильностью, похитил одежду купающихся в реке Ямуне дев (от четырнадцати до семнадцати лет), пылкие просьбы вернуть похищенное не имели никакого успеха. Кришна смягчился только после того, как они совершили древний жест намасте. Он был удовлетворен и согласился вернуть одежду девам.

Мудра намасте — простой молитвенный жест. Ладони обеих рук соединены на уровне сердца, голова слегка наклонена. Это простое и скромное приветствие, идущее от сердца.

Арджуна обращается к Кришне, сложив молитвенно руки

Сам термин ***«намаете»*** происходит из двух санскритских корней: ***«нама»*** и ***«те». Те*** означает «ты», а ***намас*** «сгибаться», «кланяться», «погружаться», «чувствовать склонность», «наклоняться».

Все эти слова указывают на контакт с другим человеком, на полное смирение. Корень *нама* имеет параллели и в других древних языках. Он родственен латинскому nemus, старо-саксонскому niman, немецкому neman и nehman. Значение всех этих слов — «почтение, уважение, почитание».

В свою очередь, слово *нама* состоит из частей *на* и *ма*. *На* показывает на отрицание, а *ма* значит «мой». То есть, общий

смысл — «не мое». Личностная душа полностью принадлежит Высшей душе, пребывающей в каждом человеке, именно к этой

сущности и обращено приветствие «намаете». Нет ничего в действительности, о чем душа может сказать «это мое». Таким образом, *намасте* — это проявление необходимое отношения к жизни. По другой версии, *ма* в *нама* означает смерть (духовную), но *на-ма* как отрицание смерти означает бессмертие.

Намаете работает на трех уровнях: ментальном, физическом и вербальном. Действие *намаете* начинается с установления контроля над умом. Контроль над умом знаменует установление контроля над собственным Я. Тем самым личностная душа выказывает свою любовь душе мировой. Такое действо понимается как выражение высшей любви, бхакти. Бхак-ти — это любовь, которую проявляет человек по отношению к божеству, полностью подчиняясь ему. В древних текстах, известных как Агамы, говорится, что поклоняющийся божеству должен сначала сам уподобиться этому божеству, иначе поклонение будет несовершенным. Установление полноценного контакта может быть только между равными. Следовательно, выполняя *намаете* перед собственной душой, человек признает наличие в ней Божественной искры.

Развивая в дальнейшем присущие душе божественные качества, человек с помощью *намаете* готовит для божества обитель внутри самого себя.

Эта мудра означает «Бог, пребывающий во мне, приветствует Бога в тебе». Другими словами, она признает равенство всех людей и каждому воздает почтение. Воспринимаемая как мистический акт, мудра *намасте* глубоко богата по своей символике. Во-первых, чтобы правильно совершить «намасте», нужно соединить вместе пальцы левой и правой рук. Этот простой жест фактически управляет всей гаммой активной стороны жизни. Пять пальцев левой руки представляют пять чувств, а пальцы правой руки —

пять органов знания. Следовательно, *намаете* показывает, что все действия человека должны пребывать в гармонии и направляться истинным знанием, побуждая к правильным мыслям и правильным поступкам. I

В совокупности пять пальцев на каждой руке дают число десять. Число десять — символ совершенства, это мистическое число единства. «Десятка» почитаема практически во всех древних традициях. Десять — число заповедей, переданных Моисею Богом; в пифагорейской системе мироздания 10 было символом всего творения.

В Древнем Китае о «десятке» отзывались как о совершенном сбалансированном числе. Другое важное толкование мудры *намасте* связано с идеей супружества, которое знаменует собой появление нового начала, соединяющего мужской и женский элементы природы. Брак понимается как полубожественное состояние цельности — это союз между противоположными мужским и женским принципами, который необходим для создания и защиты новой жизни. Идея человеческой и божественной связи часто выражалась в терминах супружества: например, монахинь называли «невестами Христовыми». В ритуализированной Индии после совершения обязательных брачных церемоний молодожены являют друг другу мудру *намаете.* Свадебный обряд, полный символических значений, как бы гарантирует тем самым, что брак будет счастливым. В этом духовном жесте отражаются согласие, взаимодействие и союз противоположностей. Муж и жена, совершив обряд *намасте,* соединяются, заключая небесный брак. Соединяя обе руки, *намасте* метафорически регулирует принцип дуальности, свойственный природе. Единение двух людей является земным проявлением высшего союза и высшей гармонии, это поистине гармоничное разрешение противоречий проявленного мира. Таким образом, *намасте,* символизируя мистерию единства, предлагает ключ к поддержанию равновесия жизни и указывает на вход в область вечного блаженства, счастья, здоровье, гармонии, мира и добра.

В этом контексте *намасте* связывается с образом Ардха-наришвары, обоеполой формы Шивы, символизирующей союз Шивы и Парвати, породителей вселенной. В этой форме Шива как бы переходит в свою возлюбленную супругу. В

Ардханаришвара

свою очередь, Парвати, сливаясь с мужем, обретает целостность. Только такая пара, которая обретает завершение, сливаясь друг с другом, исполнена высшей гармонии и счастья. Исполняя Шиву своим творческим аспектом, Парвати уравновешивает его аспект разрушения. Когда Ардханариш-вара танцует, его танцевальный шаг воспринимается как комбинация двух основных привопо-ложных танцевальных стилей. *Тан-дава* — жестокий, сильный танец, исполненный яростной энергии; это вспышка безумной, разрушающей страсти. Ему противостоит *ласья* — нежный, лирический танец, полный сладости, нежности и любви. Именно в *ласье* богини уничтожается смерть, все сущее обновляется и возрождается. Изображение Ардханариш-вары, таким образом, есть символ совершенного союза двух противоположных элементов в проявленной Вселенной. Их идеальное объединение, без которого невозможно совершенство — приветствие *намасте.*

Намасте признает дуальность, существующую в этом мире. При помощи усилий человек сводит две противоположные силы вместе, чтобы слить их в более высоком единстве состояния общности. Вот лишь некоторые проявления дуальности, коннотируемые жестом *намасте,* бог — богиня, жрец — жрица, король — королева, мужчина — женщина, небеса — земля, Солнце — Луна, теория — практика, ум — тело, наслаждение — боль, сознание — ощущение, дух — разу, сознание — подсознание, объективность — субъективность, разум — инстинкт, мысль — чувство, спор

— опыт, талант — гениальность, тишина — звук, слово — смысл, шизофрения — эпилепсия, депрессия — мания, катаболизм — анаболизм, правое — левое, перед — зад, мозг — сердце, инсулин — адреналин, пингала — ида, горячее — холодное, выдох — вдох, лингам — йони.

Нет ни одной сферы бытия, не затронутой символическим значением *намасте.* Этот жест уникален в том смысле, что его физическое явление сопровождается устным произнесением слова «намаете». Такая практика эквивалентна понятию мантры. Звучность священного слова *намасте, как* полагают, имеет глубочайшую мистическую ценность, которая соотносится с творческим изменением энергии, переходом ее из одного состояния в другое. Это преобразование находится в непосредственной гармонии с вибрациями космоса.

В самом общем смысле *намасте* — это социальная трансакция. Это популярный жест приветствия и прощания людей. Но он символизирует не только признание собеседника, но также и выражение счастья при виде его. Такая установка задает положительный тон для дальнейшего развития гармоничных взаимоотношений. *Намасте* представляет собой мозаику движений и слов, составляющих намек на глубочайшие мысли и чувства общающихся людей. В человеческом обществе такой механизм установления коммуникации наполняется особым социальным, эмоциональным и духовным значением. Можно сказать, что при совершения этой мудры руки складываются вместе, подобно ножу, — чтобы люди могли обрубить все различия, разделяющие их и отделяющие также от постижения духовного.

В этом смысле позволительно сравнить жест *намасте* с широко распространенным рукопожатием. Но хотя рукопожатие — чрезвычайно близкий по смыслу жест, *намасте* во многом превосходит его. Прежде всего тем, что *намасте* уравнивает собеседника и Бога. Богу можно совершить *намасте.* но обменяться рукопожатием с Ним невозможно. Король или президент просто физически не могут обменяться рукопожатием со всеми, кого они приветствуют. Но *намасте* достигает всех. Это жест, которым можно обменяться даже с королем.

Йога как система упражнений нацелена на принесение всех уровней человеческого существования, включая физический и интеллектуальный, в полную гармонию с ритмами окружающего мира. В этом смысле мудра «намасте» сама по себе представляет йогу. Поэтому неудивительно, что любая йогическая деятельность начинает с выполнения этого глубоко духовного жеста. Буддисты пошли в этом смысле дальше и придали этому жесту статус мудры. *Намасте,* совершаемое божеством, воспринимается как анджали-мудра. Термин *анджали* происходит из корня *андж,* что означает «украшать, праздновать, помазывать». *Намасте* есть помазание на царство Духа, празднование достижения вершины человеческого духа, украшенной искренним стремлением стать лучше и улучшить жизнь окружающих существ.

МУДРЫ ДЛЯ КУНДАЛИНИ-ЙОГИ

Застой энергии вынуждает потоки жизненной силы образовывать твердые тела. Создаются блокираторы на пути движения пранических потоков. Таким образом, праническая энергия ограничивается в своем движении и не может больше свободно двигаться. В результате человек имеет в своем распоряжении меньшее количество энергии для выполнения каждодневных действий.

Через энергетические каналы, называемые меридианами, потоки жизненной силы перемещаются по телу вверх и вниз. Если сама энергия и ее потоки не враждуют друг с другом, они прибывают в центр тела по спинному хребту и активизируют тонкие энергетические центры, называемые чакрами. Ясновидцы могут видеть чакры как разноцветные лотосообразные формы, расположенные в области позвоночника. Это жизненный стержень организма, который создает гармонию между правым и левым полушариями мозга. Если человек начинает вести активную духовную работу над собой и привлекает все большее количество энергии для обретения духовного знания, чакры «включаются» и принимаются сами генерировать и преобразовывать различные виды энергии, создавая внутренний и внешний баланс и гармонию; говорят, что чакры начинают раскрываться. Посредством чакр человек создает невидимые связи с другими людьми, с Вселенной, с

прошлым и будущим опытом, с более высоким сознанием и высшими духовными царствами.

*Кундалини** — это санскритское слово обозначения духовной силы, пребывающщей в каждом человеке. Это суть внутреннего Я, которая называется также Святым Духом, Божественным Светом, Божественной Матерью и известно под многими другими именами. Это самое тонкое проявле-

**** В энциклопедической по своему содержанию книге * Кундалини: энергии просветления» мы подробно рассмотрели феномен кундалини, чакры и практики, связанным с кундалини.***

ние неиссякаемого источника энергии. Все люди, независимо от исторической эпохи, религии или культуры, наполнены высшей энергией кундалини. Реализация ее священного присутствия — цель всех духовных усилий. Кундалини **живет в тонком теле; в дремлющем состоянии она поддерживает жизненные функции человека и его сознание; пробудившаяся кундалини ведет человека к духовным высотам и помогает достичь освобождения. Пробуждение кундалини накладывает на человека большую ответственность; с этого времени он начинает новый этап своего внутреннего развития. Восхождение духовной энергии становится приятным процессом, ведущим к святости и просветлению. Так реализуется Божественный план развития человека.**

Духовный поиск затрагивает многие формы человеческого знания: медитацию, оккультизм, магию, мистику, восточные религии, психологию, христианство. Что стоит за **интересом к духовному росту, потребностью в обретении знаний о тонких мирах? Имеется общий знаменатель у множества дорог, выводящих сознание на более высокую ступень, — кундалини.**

Сам термин *кундалини* означает «свернутая кольцами, подобно змее». Тем самым подразумевается скрытая мошь или неиспользованный потенциал: возможность, которой обладает каждый человек, для достижения лучшей во всех отношениях жизни. Эта возможность лежит в основе всех неподдающихся объяснению явления. Образ свернутой кольцами змеи связан с неиспользованной потенциальной энергией. Другой образ, связанный с кундалини, — океан творческой энергии в основе спинного хребта. О кундалини не следует думать как о некоей

чуждой силе, бегущей вверх по позвоночнику. Ее нужно воспринимать как основу сознания; при прохождении кундалини через тело сознание неизбежно меняется.

Концепция кундалини может быть также рассмотрена в чисто психологическом аспекте. Здесь ее допустимо считать богатым источником психической, или чувственной, энергии бессознательного.

Пробуждение кундалини — это духовное пробуждение, главный шаг к реализации в себе божественного начала. Это большое благо, благословение и волшебный дар. Согласно Свами Праджананде, основная цель пробуждения кундалини состоит в том, чтобы позволить человеку достигнуть Божественного. Счастье пробуждения внутренней силы должно стать началом процесса духовной трансформации.

Работа с кундалини является важной частью обучения тибетских буддистов, китайских даосов, некоторых племен американских индейцев и даже африканцев. Но, конечно, наиболее полно концепция кундалини развита в индийской культуре.

Хотя само слово *кундалини* может казаться странным для многих людей, а концепция даже непостижима западному уму, фактически, она ближе человеку, чем его собственное сердце. Кундалини ближе, чем дыхание. В своей бездействующей форме она есть сущность всей жизни. Кундалини — это также богиня, наделенная огромной властью, часто называемая Кундалини Шакти. Именно она представляет собой Вселенную: когда она просыпается, она заполняет Вселенную в своей бесконечной страсти — чтобы воссоединиться со своим богом, Шивой. В классической литературе кашмирского шиваизма кундалини описана в трех различных проявлениях. Первое из них — универсальная энергия, или пара-кунда-лини. Второе — функция возбуждения тела и ума, или пра-на-кундалини. Третье — сознание, или шакти-кундалини; это проявление одновременно суммирует первые два и служит между ними промежуточным звеном. Понимание этих трех форм помогает понимать различные проявления энергии кундалини.

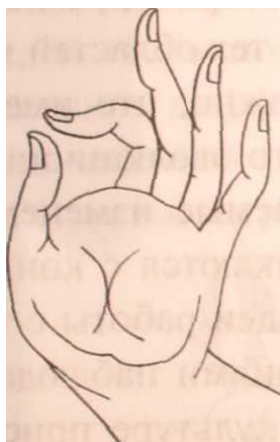
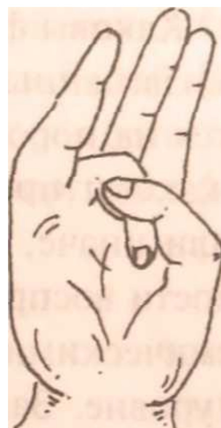
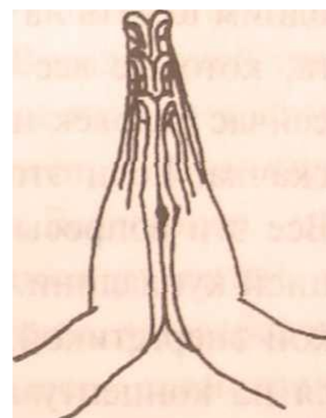
Как мы уже видели выше, чтобы работать с мудрами, необязательно полостью посвяшать себя йоге, быть индусом

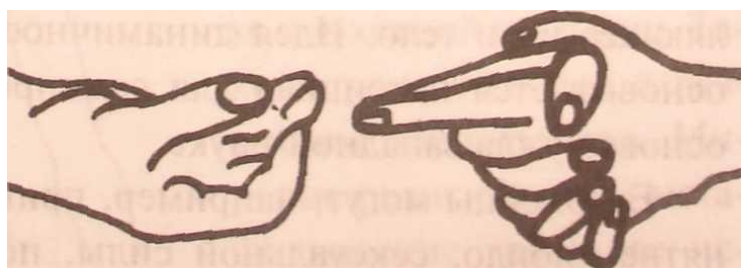
или тибетцем. Любой человек может пользоваться мудростью духовной науки. Система кундалини предназначена не только для людей, занимающихся восточными методами самореализации типа йоги. Каждая духовная традиция имеет свой путь передачи трансцендентной мудрости, используя собственную терминологию и символы. Изучения сакральной науки и религии показывает бесчисленные случаи выделения кундалини, даже в ортодоксальных доктринах. Змей можно сравнить с идой и лингалой, тонкими энергетическими каналами, обвивающими центральный канал жизни, сушумну. Здоровье, таким образом, трактуется в герметической традиции как должным образом сбалансированная физиологическая деятельность, которая согласует силу жизни повсюду в теле.

Кундалини представляет радикальную идею, которая восходит к корням важных социальных тенденций, вовлекающих в духовный поиск и религиозное пробуждение. Сила кундалини связана с множеством аспектов человеческой мен-тальности: гениальностью, творческим потенциалом, интеллектуальным и артистическим талантами, социопатическим поведением. Концепция кундалини позволяет объяснять многие биологические, физические и социальные загадки. Она — простая, логическая и всесторонняя теория, доступная для эмпирического испытания. Она существует как бы вне науки и религии, между технологическим материализмом и человеческими стремлениями к более возвышенному состоянию сознания.

Кундалини — ключ к разгадке тайн психологических, психических, оккультных и духовных явлений. Его важность для людей огромна, поскольку он предлагает разгадку самой тайны жизни и демонстрирует возможности человеческой личности.

Кундалини — очень личный аспект универсальной силы жизни, называемой ведической традицией праной. Это основная космическая энергия родственная, если не идентичная, китайской ци, японской ки, Святому Духу в христианстве. Она тождественна силе жизни. Прана еше до конца не идентифицирована современной наукой, но древняя мудрость утверждает, что она есть средство возвышения человеческого разума к более высокой форме восприятия, называемого просветленностью, космическим сознанием, самадхи. Сила кундалини часто упоминается как сила змеи, потому что она символизируется свернутой змеей. Ее можно сконцентрировать и направить по спинному хребту к мозгу. Этот процесс и известен как кундалини-йога.



Основные мудры при практике кундалини-йога: джнана-мудра, ***сурья-мудра,*** *намаскара-мудра, активная джнана-мудра, шани-****мудра,***

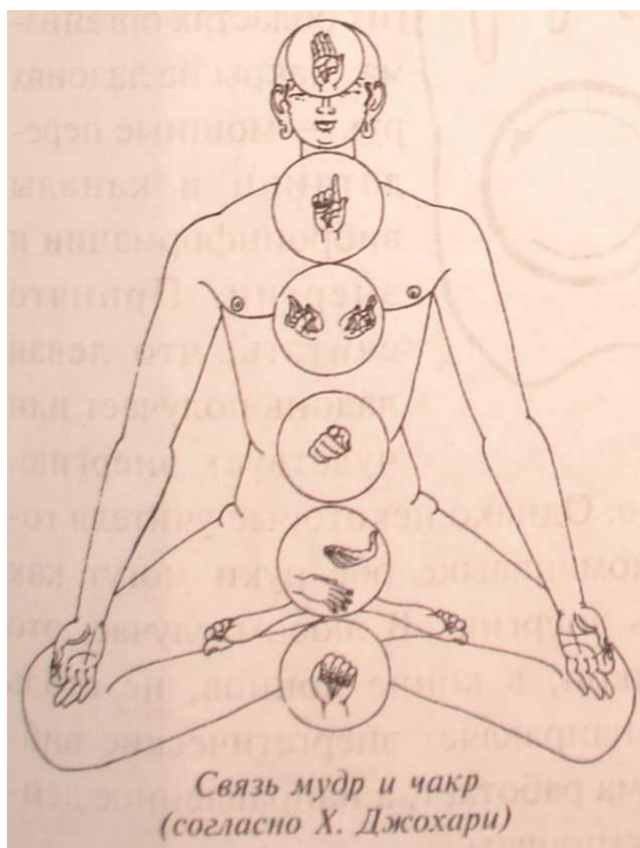
Кундалини-йога — один из множества способов обрести самореализацию, и в конечном итоге, достичь просветления *(самадхи).* Методы кундалини-йоги с использованием мудр существовали на протяжении многих столетий. Однако Западу эти древние пути духовного развития стали широко известны только недавно. Возможная причина этого — потребности страждущей души отражают состояние западной культуры сегодня. Изобилие

технологии не может заменить стремление к высшему началу. В какой-то мере потребность в духовности вызвана одиночеством, характерной чертой современной западной жизни, где материальные цели и привязанности к ним более чем избыточны.

Преобладающая способность человека — умение ощущать, осознавать себя самого и окружающую среду. Какова структура этого сознания? Каковы связи между генетической структурой человека и его способностью сознательного восприятия действительности? Можно ли при управлении одним влиять на другое? Каковы функции тех областей мозга, которые все еще неизведанны? Возможно, что именно сейчас человек находится на пороге нового эволюционного скачка. Если это так, каковы предполагаемые изменения? Все эти вопросы, так или иначе, перекликаются с концепцией кундалини. Трудности восприятия идеи работы с тонкой энергетикой, с космическими вибрациями наблюдаются на концептуальном уровне. Западной культуре присуще дуалистическое восприятие человеческого существа, разделяющее ум и тело. Идея динамичности кундалини, на чем основывается потенциал для самопреобразования, в своей основе чужда западной науке.

Европейцы могут, например, принять фрейдистское понятие либидо, сексуальной силы, потому что оно вполне психологически приемлемо. Но утверждение, что имеется некое биологическое основание жизни, называемое праной, которое является надличностным или космическим по своему происхождению и на которое можно воздействовать, совершая руками определенные жесты, бросает вызов строй-ной системе всей западной психологии. Более того, если говорить, что концепция праны может быть продемонстрирована с помощью современной аппаратуры в лабораторных условиях, это радикально изменяет перспективы физики и биологии, бросая также вызов и другим наукам.

Наука кундалини — одна из наиболее трудных отраслей посвяшенческого знания. Из физики известно, что энергия существует в двух формах: (1) динамическая, или активная; и (2) скрытая, потенциальная. Любая деятельность или сила имеют статическую фазу. Когда сознание проявляется как творческий или динамический принцип (шакти), оно, в свою очередь, поляризует себя в эти две формы. При проявлении Вселенной часть энергии шакти становится вовлеченной в самопроявление, в то время как еще большая часть остается не задействован ной. Динамический аспект — это шакти в определенной дифференцированной форме. В индийской традиции основная сила, которая остается после творения, символизируется свернутой энергией в форме змеи, которая поддерживает Вселенную.



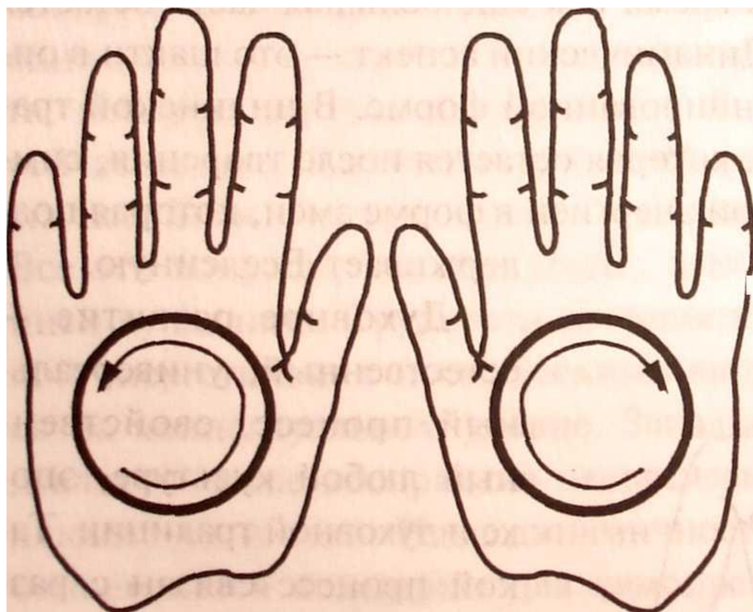
Связь мудр и чакр (согласно Х. Джохари)

Духовное развитие — естественный, универсальный процесс, свойственный любой культуре, эпохе и духовной традиции. Такой процесс связан с развитием природы духа. Мировые религиозные и метафизические традиции используют различные символы й метафоры, чтобы описать процесс духовного роста.

ЧАКРЫ ЛАДОНИ

Чакры, расположенные в области ладоней, считаются второстепенными. Через них передается целительная энергия; они сами получают энергетическую информацию от Вселенной. Чакры ладони используются для непосредственной передачи целебной энергии к человеческому организму; они работают с энергетическими составляющими окружающего пространства, помещения, собеседников, ситуаций. Активация и осознание этих чакр заметно влияет на качество жизни. Эти чакры часто могут раскрываться под воздействием сильной устремленности. Для интересующихся

духовной практикой и ищущих непосредственного практического применения своим знаниям эти чакры — прекрасная область



Чакра

для начального изучения. Исцеляющие чакры можно активизировать на кончиках пальцев и в других областях организ-' ма. Чакры на ладонях рук — мощные передатчики и каналы виброинформации и энергии. Принято считать, что левая ладонь получает или чувствует энергию, а правая ладонь испускает ее. Однако некоторые учителя говорят, что при определенном навыке обе руки могут как посылать» так и принимать энергию. В любом случае, это проверяется только практикой; в конце концов, не столь важно, какая именно рука направляет энергетические вибрации, важно, что эта система работает, а направленное действие всегда можно скорректировать.

Наиболее распространенное действие с использованием чакр ладони заключается в сканировании с их помощью ауры человека и диагностика пациента на основе полученных данных. Ладони можно использовать также для считывания информации об окружающей среде, собеседнике, фотографии, книги или ситуации.

Функция посыла энергии через ладонь используется для направления потока целительной энергии, очищающей помещение, заряжающей кристаллы и различные предметы, а также как канал для управления направленным энергетическим потоком — например, для благословения,

Протекание потока энергии при совершении мудры

защиты, благодарения. Возможно использовать личную энергию человека в медицинских целях; если личная энергия соединяется с энергией космоса, результат достигается намного быстрее.

Хотя, несомненно, важно изучать, как создавать и направлять вибрацию личной энергии ци (или праны), гораздо более эффективно для целительной работы исследовать, как следует проводить через себя духовную энергию и позволить течь ее потокам. Многие известные техники для этого разработаны в школе рейки. Они позволяют соединять и использовать определенные энергии с целью избавления от заболеваний.

Распространенный способ вызвать, пригласить энергию посредством направленного намерения. Формами выраженного намерения могут служить молитвенные обращения к духовным сущностям, ангелам, божествам или другим проявлениям высшего духовного света и сознания.

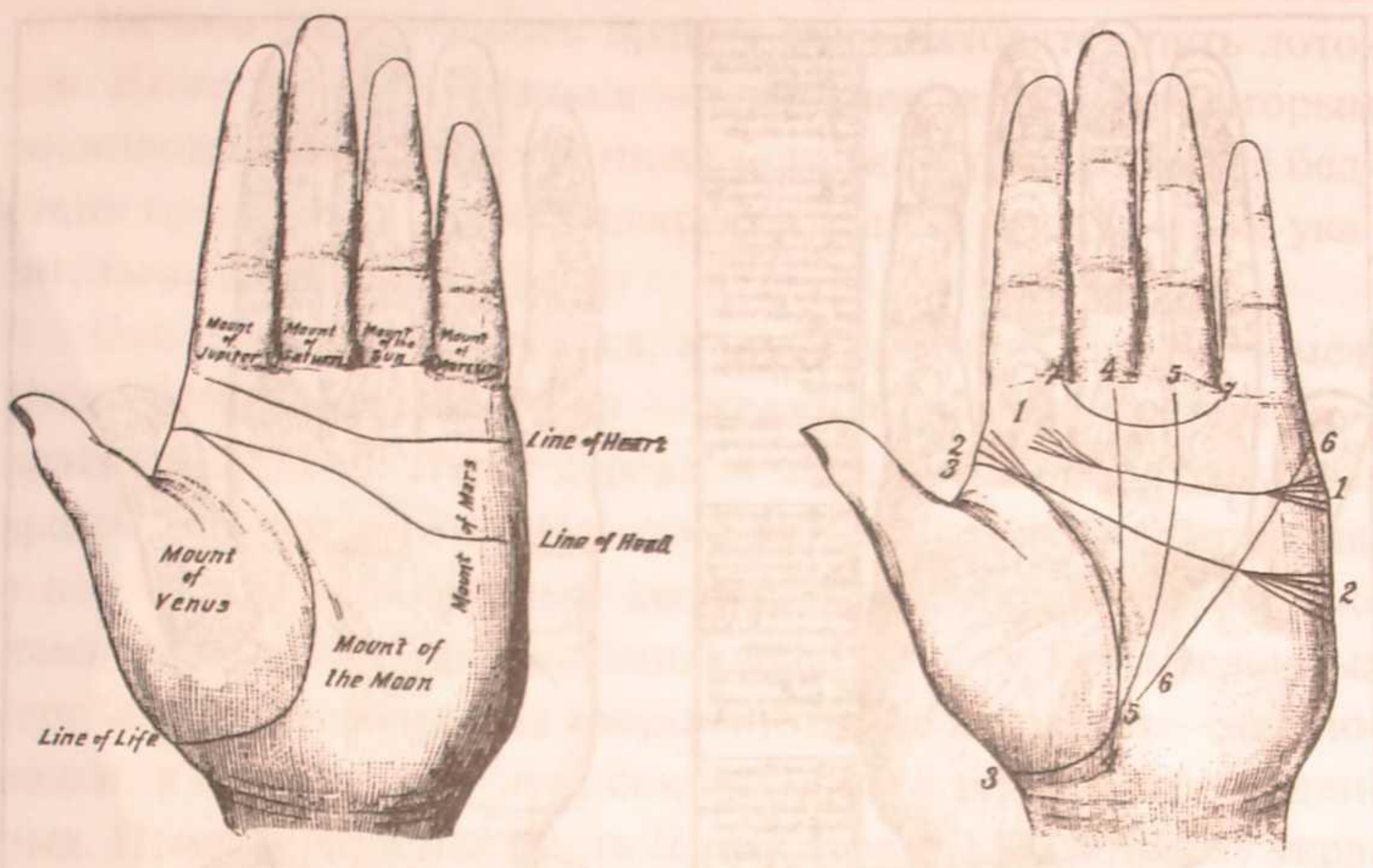
Существует множество различных систем, занимающихся использованием и направлением целительных энергий. Все они основаны на том, что следует сделать собственный организм как бы каналом для протекания целебной энергии и позволить течь ей свободно, не встречая на своем пути никаких препятствий.

Нужно учесть, что в большинстве случаев очень важно оставаться нейтральным по отношению к достигаемым результатам, не поддаваться искушению гордыни, что отрицательно сказывается на качестве совершаемых действий.

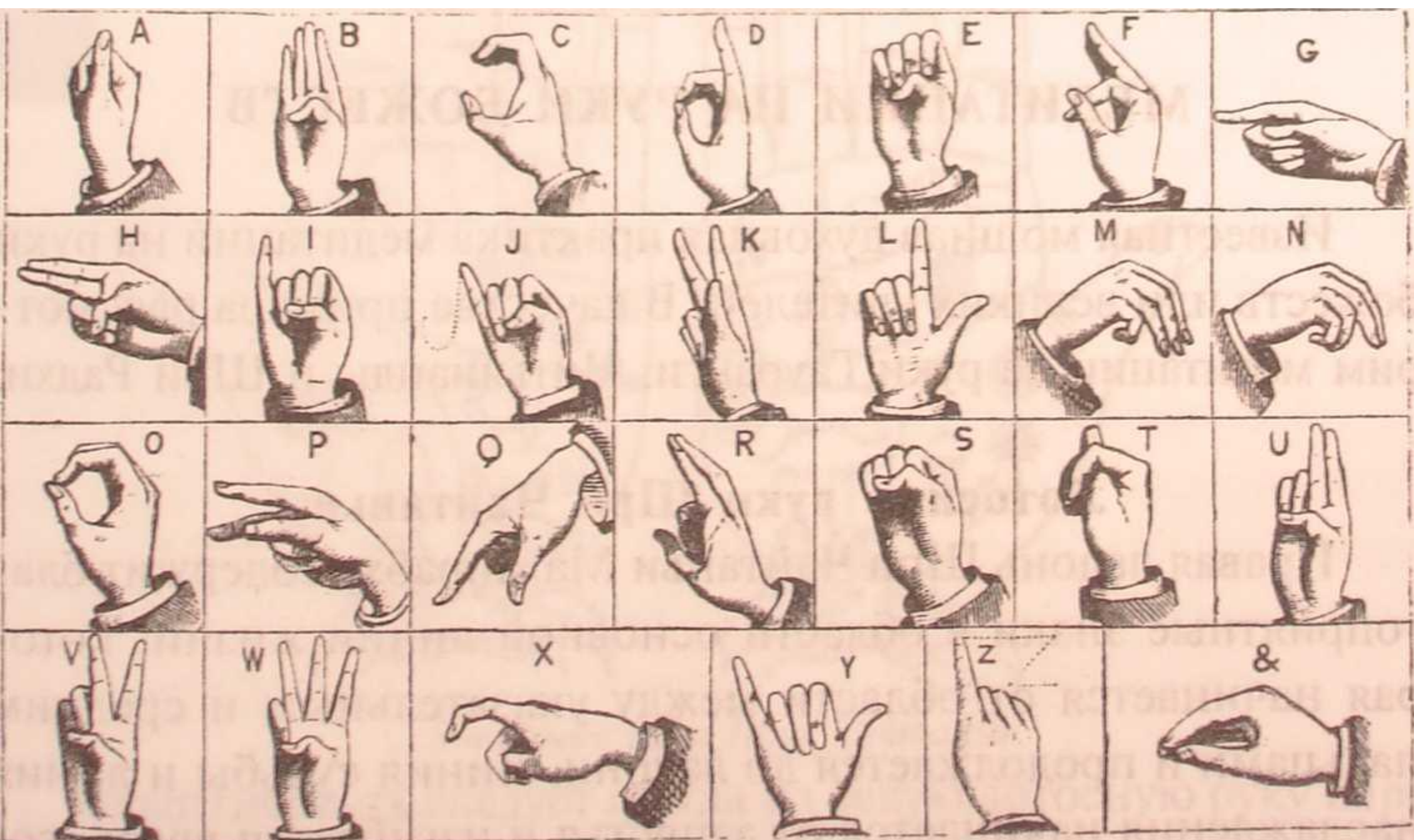
Каждый палец руки связан с пятью элементами существования. В качестве таких элементов могут выступать пять таттв, пять планет, пять чакр и так далее. Рассмотрим эти корреспонденции подробнее.

	ПАЛЕЦ	ПЛАНЕТА	ПЕРВОЭЛЕМЕНТ	ЧАКРА
1	большой	Марс	огонь	манипура
2	указательный	Юпитер	воздух	анахата
3	средний	Сатурн	эфир	вишуддха
4	безымянный	Венера	земля	муладхара
5	мизинец	Меркурий	вода	свадхиштхана

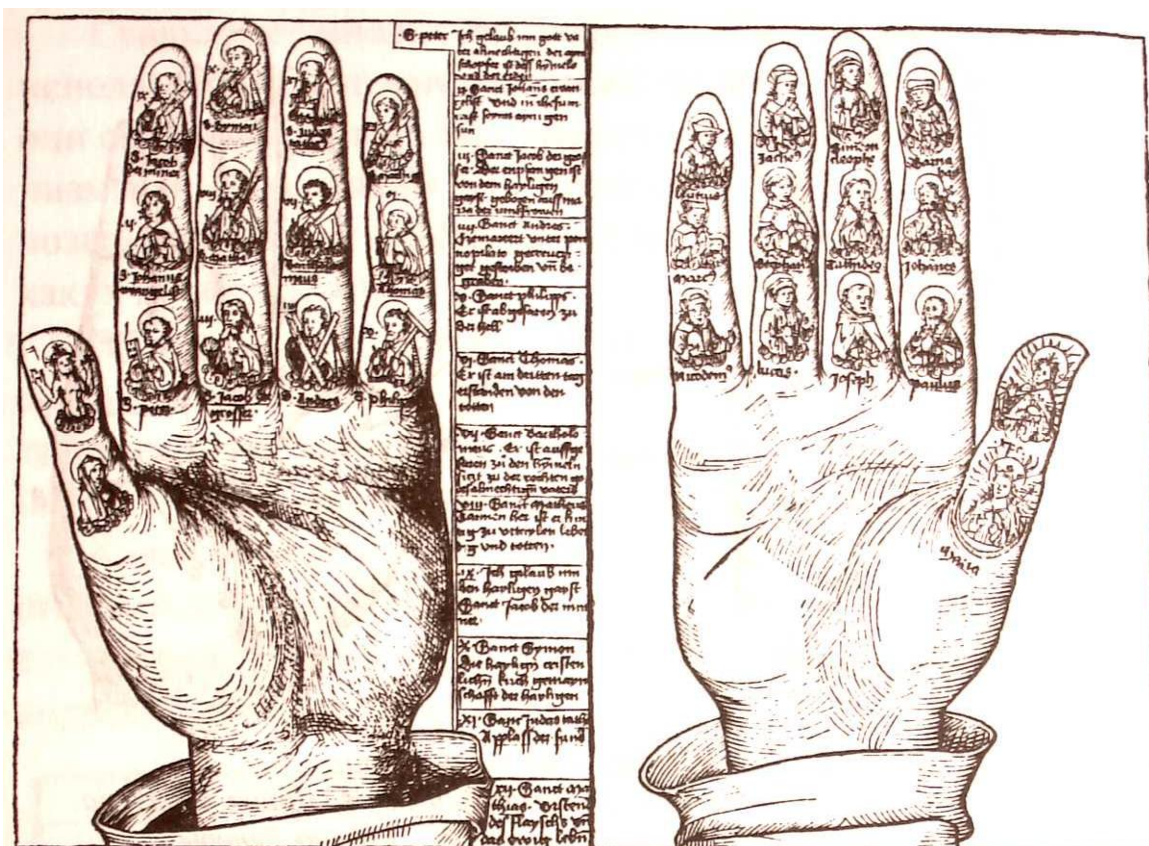
Рука и планеты (из гностического трактата 17 века)



Из книги 18 века по хиромантии 1. Линия сердца. 2 Линия ума. 3. Линия жизни. 4. Линия Сатурна 5. Линия Солнца. 6. Линия печени. 7. Кольцо Венеры



М. Холл, исследователь сакральных традиций, считал, что пальцевый алфавит, используемый глухонемыми, основан на тайных жестах посвященных



Апостольская мистерия в человеческой руке (со средневекового изображения)

МЕДИТАЦИИ НА РУКИ БОЖЕСТВ

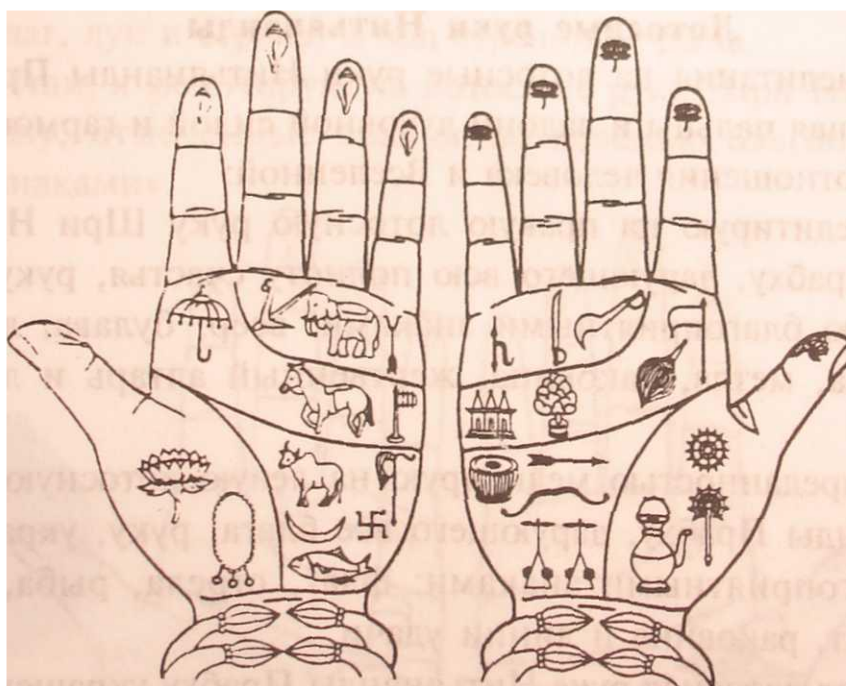
Известная мощная духовная практика медитации на руки божеств или великих учителей. В качестве примера рассмотрим медитации на руки Гауранги, Нитьянанды и Шри Радхи.

Лотосные руки Шри Чайтаньи

Правая ладонь Шри Чайтаньи Махапрабху содержит благоприятные знаки в области основной линии жизни, которая начинается от области между указательным и средним пальцами и продолжается до ладони. Линия судьбы и линия наслаждения начинается от запястья и изгибается вверх, соединяясь с линией судьбы между указательным и большим пальцами, даруя преданным все возможные виды наслаждения.

На кончиках пальцев правой руки находятся пять лотосов. Ниже большого пальца — ячменное зерно, под которым расположена чакра, а еще ниже — ваджра, разрушающая бедствия преданных. Ниже ваджры — водная чаша, а ниже указательного пальца — флаг.

Под флагом — кисточка, а ниже среднего пальца — меч. Ниже безымянного пальца — железная булава, и под ней — красивое дерево. Ниже дерева — стрела, которая сокрушает врагов Его преданных. Ниже мизинца — стрекало для слона, а под ним — прекрасный дворец. На правой ладони также находится труба, провозглашающая красоту Его преданных (труба расположена под дворцом). Выше запястий — две повозки, а над ними — лук, сокрушающий врагов Его преданных. Правая лотосная кисть Шри Гауранги Махапрабху украшена два дца тью тре мя благ опр иятн ым и знак ами.



Лотосные руки Шри Чайтаньи

Медитировать следует всегда на левую лотосную руку Шри Гауранги Махапрабху, украшенную следующими благоприятными знаками. Подобно правой руке, на левой ладони выделяются три линии: жизни, судьбы и наслаждения. На кончиках пальцев левой руки расположены пять красивых раковин. Ниже большого пальца — лотос, а под ним гирлянда. Ниже указательного пальца — зонт, а под средним пальцем — плуг.

Безымянный палец левой руки отмечен знаками слона. Ниже мизинца — копье, а ниже — столб славы. Под ним — веер, а ниже — благоприятная свастика. Под основной линией жизни расположен конь, а под линией судьбы — бык. Выше запястья — рыба, а над ней — полумесяц. Таким образом насчитывается двадцать один благоприятный знак, ук-

ращающий левую руку Шри Гауранги Махапрабху. Медитируя на указанные сорок четыре знака высшей благости, можно исполниться божественной энергией Шри Чайтаньи Махапрабху.

Лотосные руки Нитьянанды

Вот медитация на лотосные руки Нитьянанды Прабху, наделяющая пальцы и ладони духовной силой и гармонизирующая отношения человека и Вселенной:

«Я медитирую на правую лотосную руку Шри Нитьянанды Прабху, дарующего всю полноту счастья, руку, украшенную благоприятными знаками: веер, булава, лотос, метелочка, метла, раковина, жертвенный алтарь и линии судьбы.

Я с преданностью медитирую на левую лотосную руку Нитьянанды Прабху, дарующего все блага, руку, украшен**ную благоприятными знаками:** флаг, стрела, рыба, лук, плуг, **зонт, раковина и линии удачи.**

Правая лотосная рука Нитьянанды Прабху украшена четырнадцатью благоприятными знаками.

Линия жизни Шри Нитьянанды ярко выраженная, длинная и красивая, которая заканчивается в середине указательного и среднего пальцев. Выделяется линия удачи, которая начинается от запястья и сгибается к области над большим пальцем, соединяясь с линией наслаждения, которая гарантирует обретение преданными вечного блаженства.

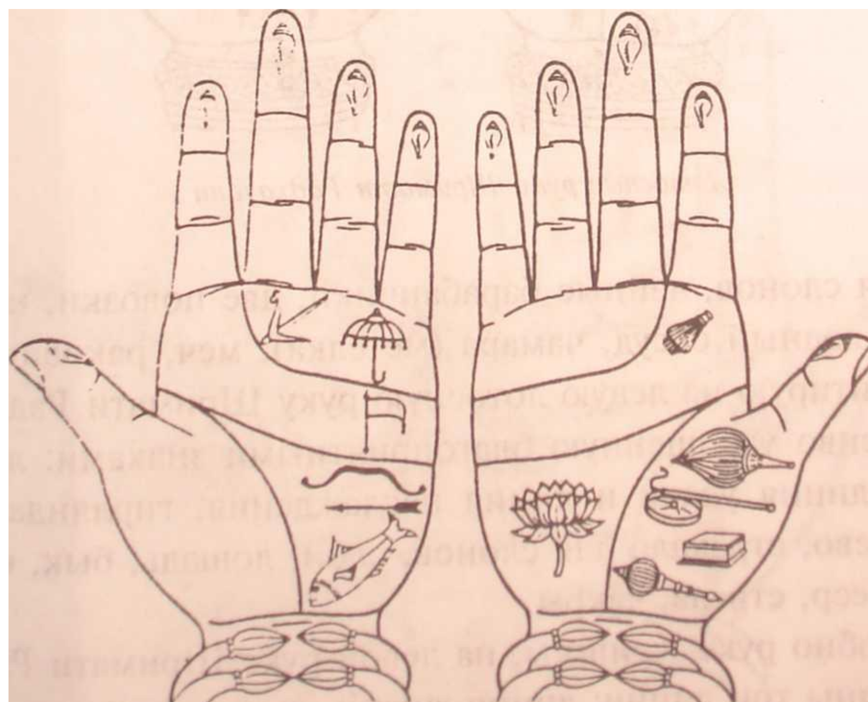
На кончиках всех пяти пальцев заметны раковины. Под указательным и большим пальцем соответственно расположены метла и чамара (метелка). Под чамарой находится веер, а под ним — жертвенный алтарь. Под алтарем — булава, которой Нитьянанда Прабху поражает врагов своих преданных. Над запястьем левой руки — лотос.

Левая лотосная рука Шри Нитьянанды Прабху украшена четырнадцатью благоприятными знаками:

На ней, как и на правой руке, выделяются три очень красивых линии: линия удачи, линия судьбы и линия наслаждений. На кончиках пяти пальцев расположены раковины. Под средним пальцем — плуг, а под точкой соединения

безымянного и указательного пальцев — зонт. Под зонтом — флаг, лук и стрела, а под стрелой — рыба.

Итак, я медитирую на лотосные руки Шри Нитьянанды Прабху, отмеченные двадцатью восемью благоприятными признаками».

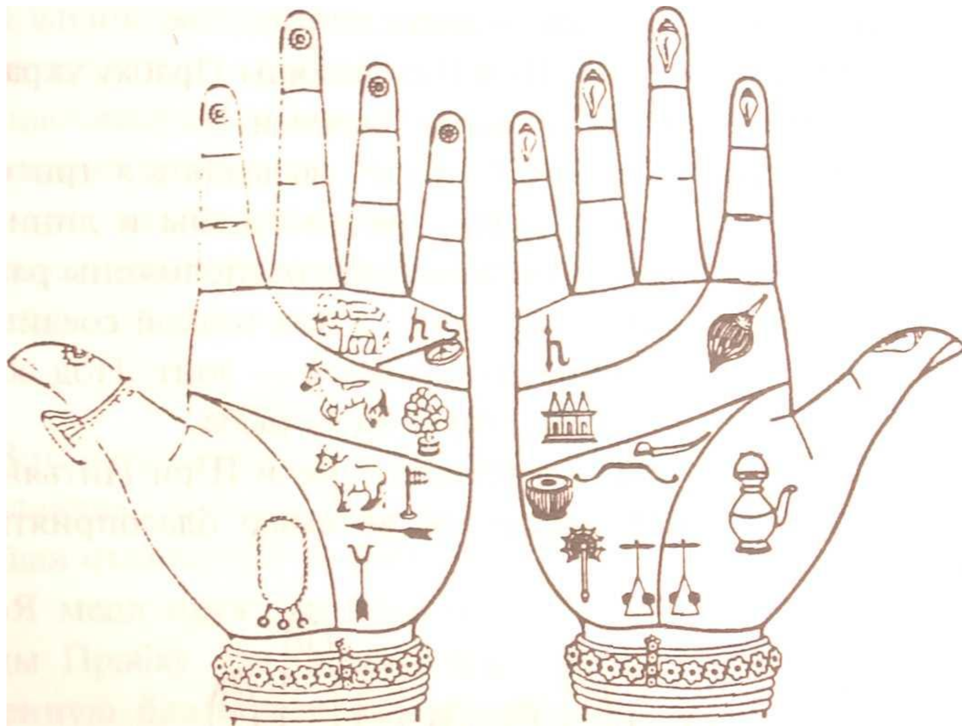


Лотосные руки Шри

Лотосные Руки Шри Радхи

Лотосные Руки Шри Радхи содержат 8 благостных знаков. Вот медитация на них:

«Медитирую на правую лотосную руку Шримати Радха-рани, красиво украшенную благоприятными знаками: линия жизни, линия удачи и линия наслаждения, лук, стре-



Лотосные руки Шримати Радхарани

кало для слонов, чайные барабанчики, две повозки, копье, дворец, водный сосуд, чамара (метелка), меч, раковины.

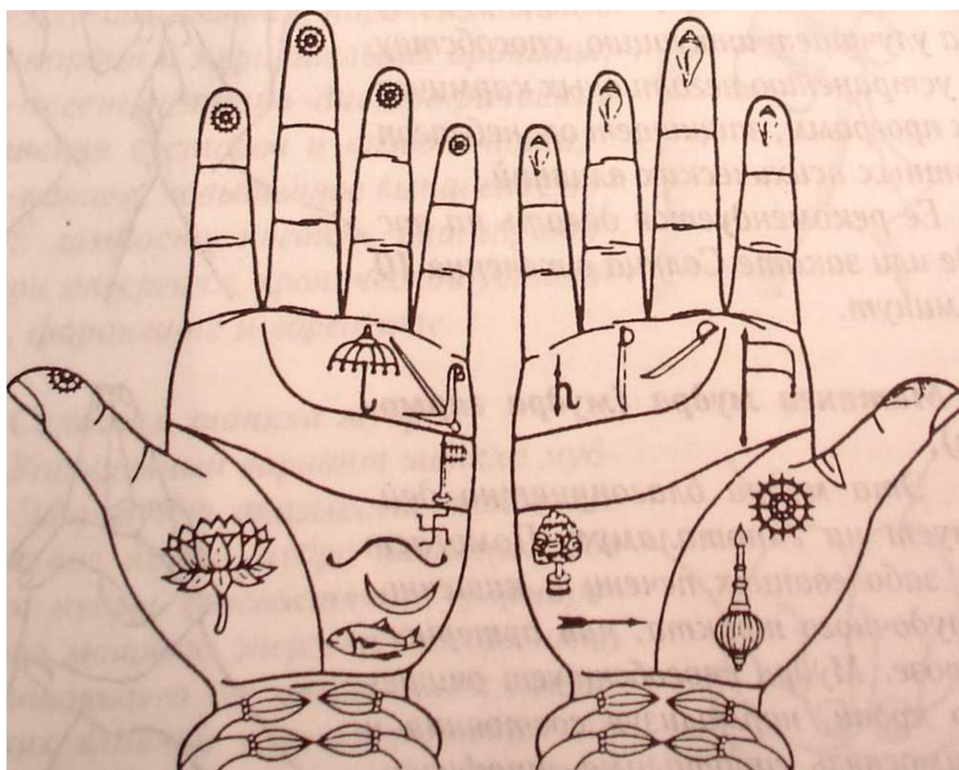
Медитирую на левую лотосную руку Шримати Радхарани, красиво украшенную благоприятными знаками: линия жизни, линия удачи и линия наслаждения, гирлянда, копье, **дерево, стрекало для слонов, слон, лошадь, бык, столб славы, веер, стрела, чакры.**

Подобно руке Кришны, на левой руке Шримати Радхарани видны три линии: линия жизни, линия удачи и линия наслаждения.

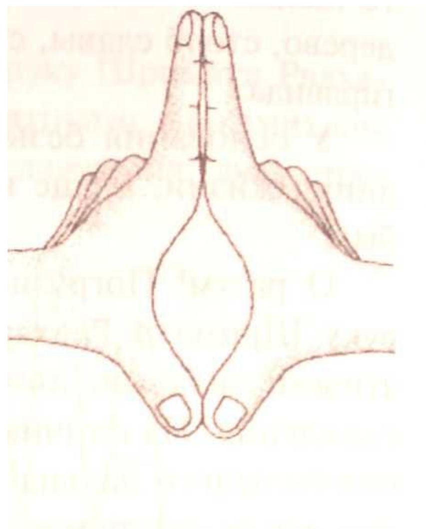
На кончиках пальцев — чакры. У основания указательного пальца — слон, слоновье стрекало и веер. Под веером — дерево, столб славы, стрела и красивое копья. Под копьем — гирлянда.

У основания безымянного пальца — слон, под ним — линия жизни, а еще ниже — лошадь. Под линией удачи — бык.

О разум! Погрузись в медитацию на правую лотосную руку Шримати Радхарани, красиво украшенную благоприятными знаками: линия жизни, линия удачи и линия наслаждения. На кончиках пальцев — пять раковин. У основания большого пальца — золотой сосуд для питья, а под указательным пальцем — метелка. У основания мизинца — слон, слоновье стрекало и дворец. Под дворцом — молния. Выше запястья находятся две священных повозки, над которыми — лук и меч».



Лотосные ладони



Уттара-бодхи мудра (мудра просветления)

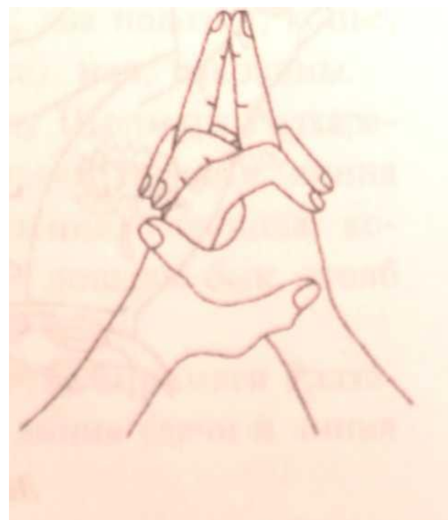
Эта мудра также называется мудрой просветления. Эта мудра благоприятна для медитации, для достижения успеха в практиках самореализации. Она приносит бесстрашие, проницательность и умиротворение, укрепляет нервную систему, усиливает склонность к самопознанию и возвышенному творчеству.

Ее рекомендуется делать по 15 минут в день, желательно в утренние часы.

Падма мудра (лотосная мудра)

Эта мудра символизирует чистоту, девственность, неомраченость Она улучшает интуицию, способствует устранению негативных кармических программ, защищает от неблагоп риятных психических влияний.

Ее рекомендуется делать на вос ходе или закате Солнца в течение 10 15 минут.



Матанги мудра (мудра гармонии).

Эта мудра благоприятно действует на гипоталамус. Помогает при заболеваниях печени и кишечно-желудочного тракта, при артериосклерозе. Мудра способствует очищению крови, нормализуя состояния и взаимосвязь гипоталамо-гипофизар-но-надпочечнико вой системы с эндокринными железами.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МУДРЫ

Уттара-бодхи мудра (мудра просветления)

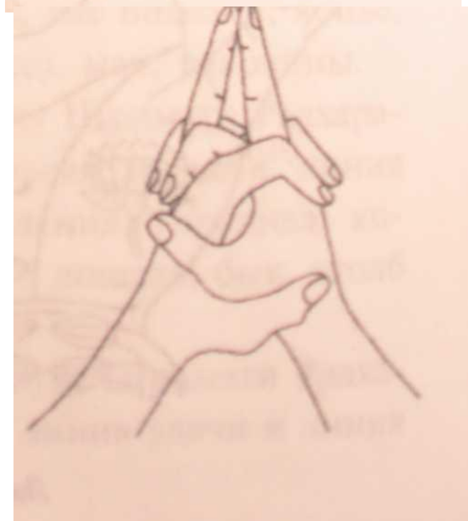
Эта мудра также называется мудрой просветления. Эта мудра благоприятна для медитации, для достижения успеха в практиках самореализации. Она приносит бесстрашие, проницательность и умиротворение, укрепляет нервную систему, усиливает склонность к самопознанию и возвышенному творчеству.

Ее рекомендуется делать по 15 минут в день, желательно в утренние часы.

Падма мудра (лотосная мудра)

Эта мудра символизирует чистоту, девственность, неомраченость Она улучшает интуицию, способствует устранению негативных кармических программ, защищает от неблагоприятных психических влияний.

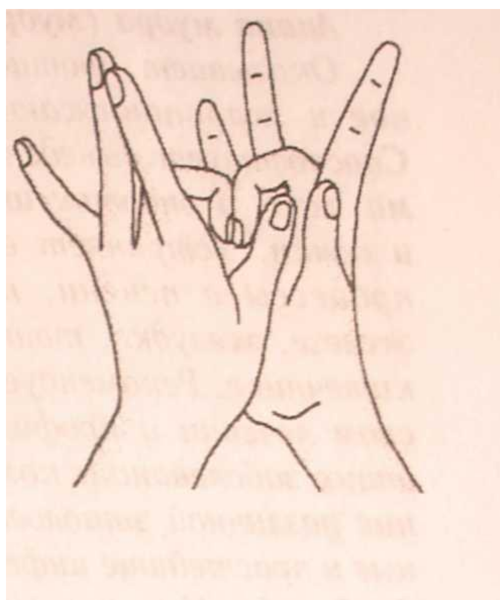
Ее рекомендуется делать на вос-ходе или закате Солнца в течение 10 15 минут.



Матанги мудра (мудра гармонии).

Эта мудра благоприятно действует на гипоталамус. Помогает при заболеваниях печени и кишечно-желудочного тракта, при артериосклерозе. Мудра способствует очищению крови, нормализуя состояния и взаимосвязь гипоталамо - гипофизар -но-надпочечниковой системы с эндокринными железами.

Аруна мудра (мудра, исцеляющая астму)



Эта мудра рекомендуется в комплексном лечении и профилактике следующих заболеваний. Острые и хронические заболевания дыхательных путей (ОРВИ, тонзиллиты, риниты, ангины, трахеобронхиты, бронхиальная астма)

Аутоиммунные заболевания (полиартрит, ревматизм, рассеянный склероз, псориаз и др.) и иммунодефицит-ные состояния. В аюрведических текстах рекомендуется делать эту муд-ру по 10 мин. три раза в день.

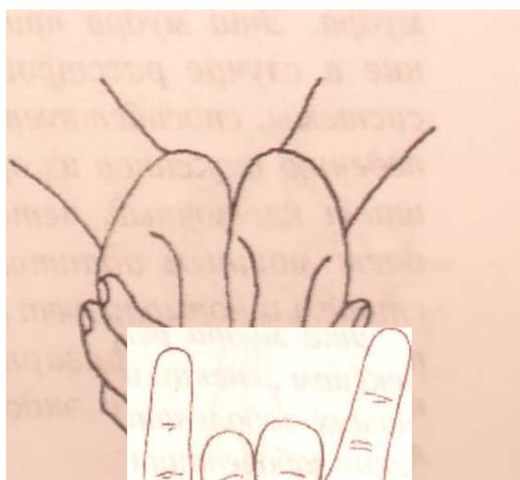
Шанкха мудра (мудра защиты)

Шанкха на санскрите означает «ракоавина». Эта мудра рекомендуется в комплексном лечении и профилактике следующих заболеваний:

-экстрасистолии, пароксизмальные тахикардии и мерцательная аритмия;

-дегенеративно-дистрофические изменения суставов и позвоночника;

-кариес, повышенное выпадение волос и ломкость ногтей. Благоприятна при аллергиях, хронической усталости, фарингите и лоренгите.



Сахаджа шанкха мудра Упрощенный вариант шанкха мудры. Эта мудра оказывает такое же действие как и мудра защиты. Обе этих мудры способствуют формированию мощного энергетического поля, защищающего от вредоносных психических влияний и энергетических нападений. Рекомендуется делать ее по 10-15 минут три раза в день.

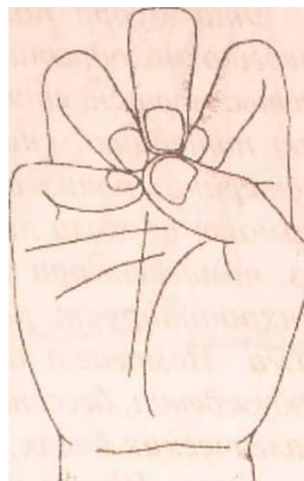
Апана мудра (мудра очищения)

Оказывает противовоспалительное и жаропонижающее действие.

Способствует выведению из организма экзо- и эндотоксинов через кожу и почки. Устраняет воспалительные процессы в печени, поджелудочной железе, желудке, тонком и толстом кишечнике. Рекомендуется в комплексном лечении и профилактике следующих заболеваний: кожные заболевания различной этиологии, паразитарные и простейшие инфекции, сахарный диабет I и II типа, избыточный вес и ожирение, острые и хронические заболевания крови, костного мозга и лимфатической системы. Один из методов применения: сядьте в удобной позе, положите обе ладони с этой мудрой на бедра, и держите так 10-15 мин., визуализируя сияние вокруг тела.

Апана мудра (мудра бессмертия) В восточной посвященческой медицине считается, что эта мудра приносит омоложение и нейтрализует программы смерти, поэтому она называется также мритсандживини-мудра. Эта мудра приносит облегчение в случае расстройств иммунной системы, способствует быстрому выведению токсинов из организма, улучшает клеточный метаболизм. Обладает мощным адаптогенным воздействием и нормализует взаимосвязь ги-поталамо-гипофизарно-надпочечни-ко вой системы с эндокринными железами.

Самана мудра (мудра баланса) Эта мудра также называется мукул мудра или сукри мудра. Эта мудра способствуе балансу пяти элементов и гармонизирует три доши. Ее можно использовать при самых различных заболеваниях. Она активизирует механизмы детоксикации печени, тонкого кишечника, почек, кожи, легких, повышает активность иммунной системы, оказывает омолаживающий эффект. Она широко применяется в энергетическом целительстве как «псилазер» и в ритуалах защиты.

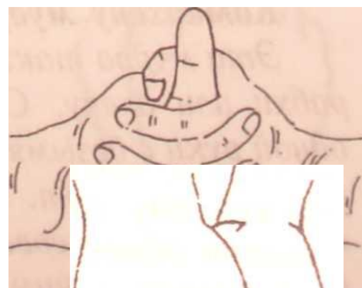


Шива линга мудра

Способствует укреплению всех кровеносных сосудов. Препятствует преждевременному старению организма. Улучшает обмен веществ, оказывает тонизирующее, укрепляющее нервы, омолаживающее действие. Ее рекомендуется использовать для гармонизации пяти пран, очищения и укрепления сосудов головного мозга, предотвращения микроинсультов, улучшения памяти и когнитивных способностей, для ускорения самореализации.

Линга мудра

Благоприятно действует на иммунную, дыхательную, пищеварительную, выделительную и нервную системы. Это мощное омолаживающее средство, препятствующее старению кожи, нервных клеток и внутренних органов. Улучшает зрение, слух и голос, активизирует энергетические каналы.



Шунья мудра

Эта мудра помогает сохранить энергию молодости, уменьшает

коли-чество морщин, стимулирует сексуальную потенцию, снижает уровень холестерина, понижает сахар в крови, снимает опухоли лимфатических желез, помогает при заболеваниях ушей, синхронизирует работу полушарий мозга. Помогает при истерии, перевозбуждении, бессоннице, депрессии, невралгических болях, при мигренях, при эпилепсии. Шунья мудра успокаивает, укрепляет нервную систему, используется при нервных заболеваниях.

Йони мудра

Символ единства мужского и женского начал. Усиливает энергетику организма (оджас). Лечит дисфункции мочеполовой системы. Увеличивает количество и качество репродуктивной жидкости, улучшает пищеварение, повышает либидо и приносит омоложение организму. Рекомндует-ся при повышенной утомляемости, вызванной хроническими заболеваниями. Уменьшает агрессивность, раздражительность, мнительность.

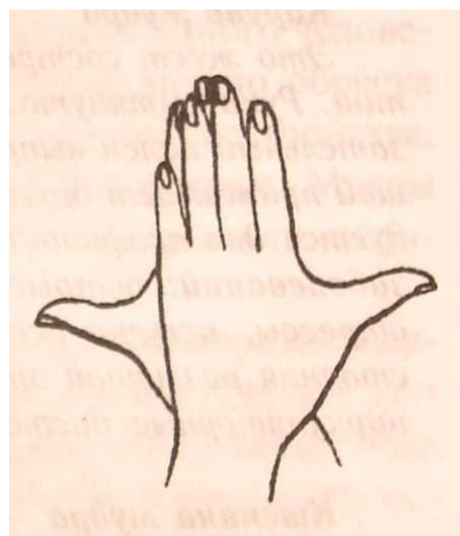
Камадхену мудра

Эта мудра также называется су-рабхи или дхену. Соедините мизинец одной руки с безымянным пальцем другой — и наоборот. Указательный палец одной руки соедините таким же образом со средним пальцем другой — и наоборот. Рекомендуется в комп

лексном лечении и профилактике следующих заболеваний: острые и хронические стрессы, астено-невротические состояния различной этиологии, профилактика и комплексное лечение хронических простатитов, аденом предстательной железы и импотенции, синдром хронической усталости. Эта мудра помогает в осуществлении желаний, усиливает намерение, приносит успех в начинаниях.

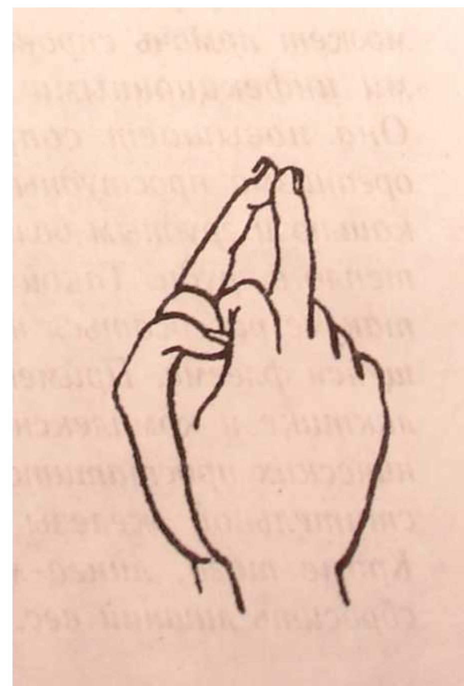
Матсья мудра

Нормализует водно-солевой электролитный обмен. Улучшает функцию почек. Стимулирует работу щитовидной железы. Способствует усвоению микроэлементов. Рекомендуется в комплексном лечении следующих заболеваний: хронические заболевания почек, гипотиреоз, атеросклероз, сердечная недостаточность, гипертония, мигрени, сахарный диабет, избыточный вес и ожирение, полиартриты и артрозы.



Гада мудра

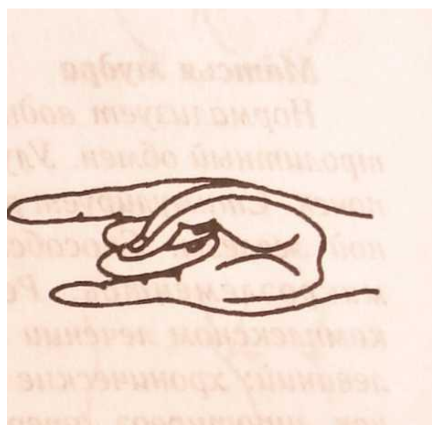
Рекомендуется для профилактики следующих заболеваний: вегето-со-судистой дистонии и мигрени, неврозов, аритмии различного происхождения, фобиях. Эта мудра препятствует воспалительным процессам в респираторной системе, нормализует уровень половых гормонов, стабилизирует симпатическую нервную систему. Приносит уверенность, решительность, проницательность.



Джнана мудра

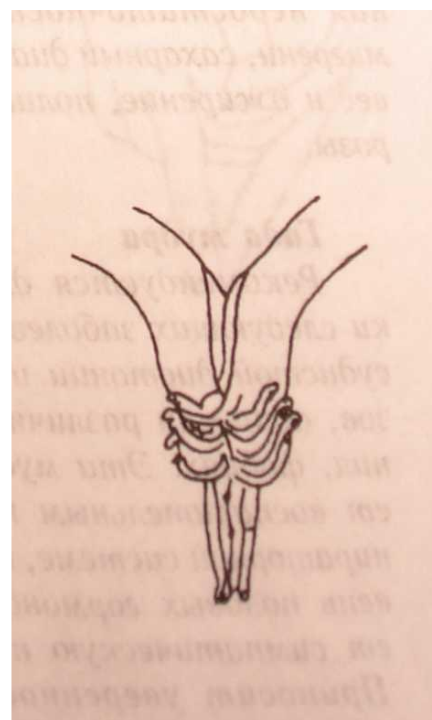
Эта мудра повышает силу разума, избавляет от гнева, ментальных расстройств, головной боли, бессонницы, лености и депрессии. Помогает при нарушениях сна, синдроме хронической усталости, способствует адаптации организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, перемене климата и часовых поясов.

Каруна мудра



Это жест сострадания и симпатии. Рука вытянута, мизинец и указательный палец выпрямлены, а большой прижимает другие два. Рекомендуется для профилактики следующих заболеваний: острые и хронические стрессы, астено-невротические состояния различной этиологии, нейро-циркуляторные дистонии.

Кшепана мудра



Эта мудра лечит озноб, одышку и может помочь справиться со многими инфекционными заболеваниями. Она повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям, кашлю и грудным болезням, генерируя тепло в груди. Такой жест помогает также рассосаться в груди собирающейся флегме. Применяется в профилактике и комплексном лечении хронических простатитов, аденом предстательной железы и импотенции. Кроме того, линга-мудра поможет сбросить лишний вес.

Практически любой человек может развить в себе способность чувствовать своими руками энергетические поля, которые облекают тело. Возможно также развить способность регулировать и модулировать поля энергии вокруг себя или других людей исключительно при помоши рук — и таким образом влиять на

физические и тонкие тела, исправлять энергетические дисбалансы и исцелять болезни.

Энергетические поля различных людей взаимодействуют друг с другом, часто вызывая неустойчивость или дискомфорт организма. Идея целительства основана на том, что жизненную энергию возможно передавать от одного человека к другому. С помощью мудра-практики можно обрести способность исцелять многие функциональные расстройства, регулируя и перенаправляя энергетические потоки. Мудры помогают управлять любым состоянием, случаем или ситуацией в своей жизни.

Человеческий организм — это система многомерных энергетических полей, которые постоянно взаимодействуют друг с другом. Идея передачи энергии для исцеления не нова. Люди занимаются посвященческой медициной на протяжении тысячелетий. Знание об использовании внутренних энергий в целях исцеления было прекрасно развито в древних культурах Индии, Египта, Месопотамии, Шумера, Греции, Китая, Израиля и других стран. Иисус Христос использовал метод наложения рук на пациента с целью избавления его от страданий: «И вот подошел прокаженный и, кланяясь Ему, сказал: Господи! если хочешь, можешь меня очистить. Иисус, простерши руку, коснулся его и сказал: хочу, очистись. И он тотчас очистился от проказы» (Матф., 8:2-3).

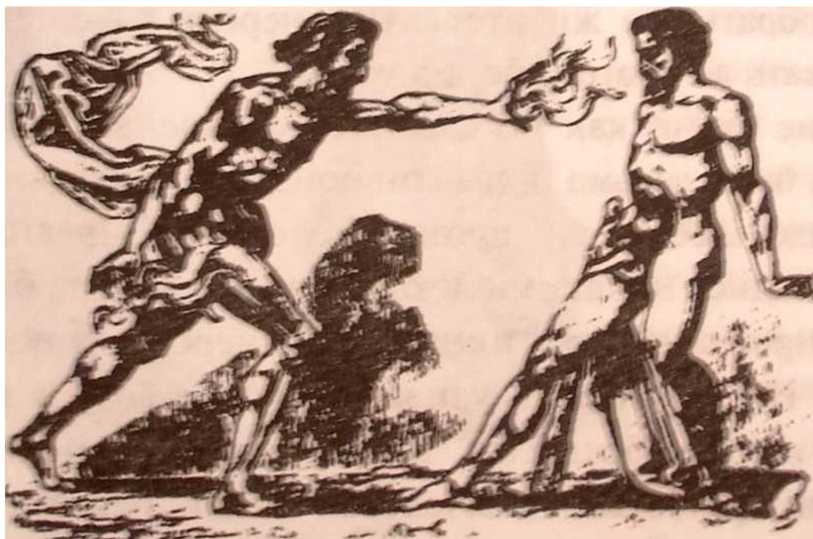
Уникальность мудра-терапии находит применение в разработке методов, механизмов и упражнений исцеления, которые ранее были доступны только узкому кругу посвященных. Постоянная практика йоги жестов позволяет управлять биоэнергией, визуализационными образами и жизненной

силой для поддержания здоровья, долголетия и создания твердой базы для духовного развития. Огромные количества духовных энергий проходят через руки целителя, вооруженного высшим знанием и умением применять его на практике; он представляет силу Господню на земле. Использующиеся энергии настолько высоки, что они буквально преобразовывают матрицу человека на субатомарном уровне, трансформируя ослабленные клетки в здоровые. Эти преобразования выполняются с помощью Бога, являющего Себя через формы передачи Божественной энергии.

Вещество есть форма энергии. Методы целительства, за-действующие мудры, сопрягаются с поиском древних алхимиков вещества, способного превращать материю в золото: идет поиск метафизической сущности, которая может просветлять человеческую душу.

Слово «духовный», встречающееся в этой книге, относится к Божественному характеру энергии, с которой работает адепт. Живительная энергия исходит из одного внешнего источника и доступна абсолютно всем людям. Духовность не обязательно предполагает следование какой-либо религии. Жесты — вне религии. Существует внерелигиозная духовность; можно жить честной и порядочной жизнью, автоматически выполнять наставления какой-либо конфессии, даже ни разу не слышав о ней. Различные мировые религии предлагают всевозможные доктрины и системы веры относительно природы, Бога и отношения человека к ним. Но духовность, лежащая в основе человеческой жизни, связана с общечеловеческим опытом. Тело православного, буддиста или мусульманина устроено одинаково, следовательно, и жесты их рук совершаются по одним и тем же законам, которые внерелигиозны. Исторически считается, что один жест сопряжен, например, с индуизмом, а другой — с христианством, но на самом деле, существует единая метафизическая концепция духовного преобразования сознания, вырабатываемая на протяжении всей истории существования человечества. Она выше всех отдельных точек зрения. Это мировой опыт, вовлекающий осознанное понимание окружающей действительности. Даже те, кто считают себя агностиками или атеистами, могут насладиться результатами муд-ра-практики, в частности, заметно улучшить свое здоровье, самочувствие и помочь друзьям и близким справиться с се-рьезными недомоганиями.

Чувствительные люди со здоровыми энергетическими системами могут чувствовать биологические поля других людей. Они активизируют свои руки, подносят их к поверхности тела возле исследуемого органа на некоторое расстояние и чувствуют все характеристики энергеческой матрицы пациента. Такие целители могут при этом ошущать руками высокую температуру, холод, плотность, давление, вибрации, покалывание или пульсацию.



Ритуал древнего иелительства. Рука ***служит проводником космического огня.***

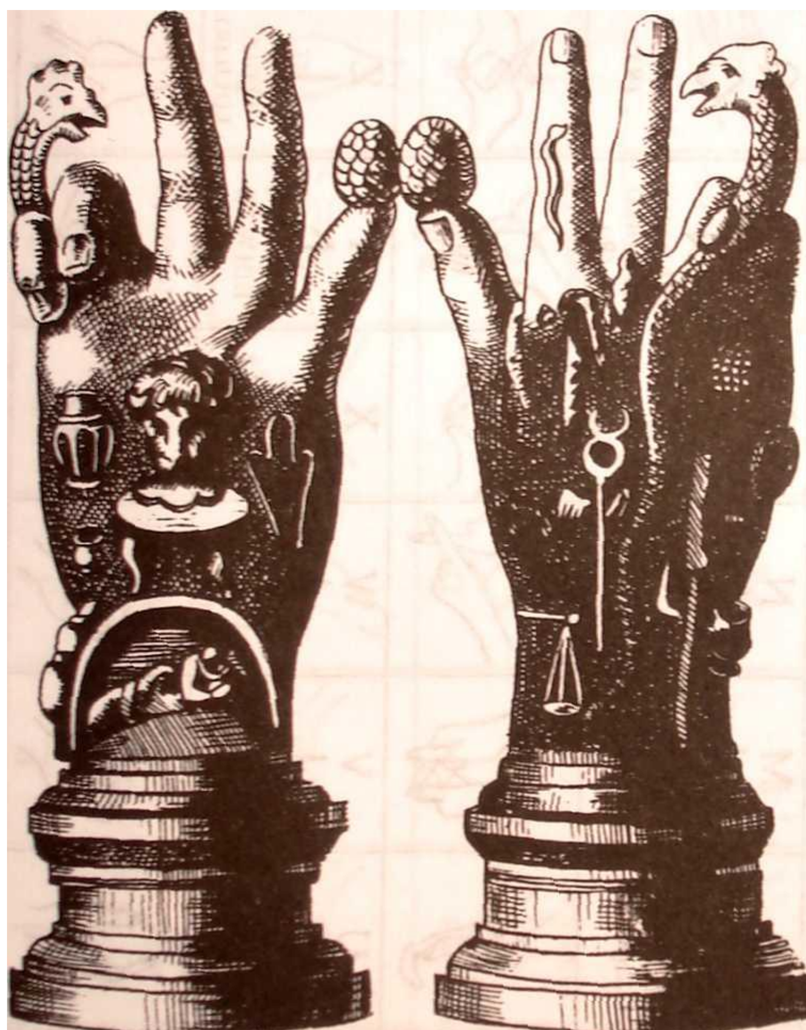
Важно не только предотвращать развитие болезни на физическом уровне, успокаивать больного, устранять боль, ускорять заживление органов, улучшать физическое состояние, но и поддерживать положительное эмоциональное и ментальное состояние пациента. Человеческое здоровье представляет собой совокупность физических, психических (умственных) и энергетических состояний. Люди должны жить в гармоничном единстве со всеми окружающими их вещами — только в этом случае они смогут насладиться всей полнотой бытия.

Исцеление с помощью направленного энергетического воздействия требует от целителя способности сознательно управлять собственной внутренней энергией, правильно дышать, иметь сильное биоэнергетическое поле, прекрасную память, обладать способностями к визуализации, чувствовать и оценивать работу собственного тела и самому быть практически здоровым. Прекрасное здоровье — первый критерий целителя; чего стоит «лекарь», который не в состоянии даже излечиться сам! Очень трудно найти людей, здоровых духовно, нравственно и физически. Но если вам удастся встретиться лично или познакомиться с трудами такого человека, не упускайте возможность приобщиться к царству Духа и вобрать его живительные энергии — с тем, чтобы использовать во благо себе и другим.

Многие люди, как ни странно, убеждены, что древняя медицина была весьма примитивной. Действительность, однако, свидетельствует о противоположном. Древние врачи не пользовались никакими лекарствами; у них не было ком-

пьютеризированного рентгена или сканеров для постановки диагноза. Но они делали удивительную работу и исцеляли всех, кто к ним обращался. Многие древние медицинские технологии, развитые тысячелетия назад, невозможно повторить, даже имея в распоряжении всю современную технику, — и мы можем только удивляться искусству древних и современных целителей, которые одними руками способны не только снимать болезненные ощущения в теле пациента, но и выполнять сложнейшие хирургические операции (ср. филлипинские хилеры).

РУНЫ И МУДРЫ Методы мудра-практики присутствуют в самых различных религиозных школах и странах: в буддизме и индуизме, в Японии, Китае, Тибете, Индонезии. Мудра-обучение присутствует в древнегерманской, кельтской и англосаксонских культурах, христианстве и в египетской традиции. Современное развитие рунических знаний имеет также свою собственную версию жестов, разработанных специально для духовных практик. Ниже приводятся рунические мудры, способствующие духовному раскрытию и улучшению качества жизни.



Руки как инструмент мистического

Слово «руна» обозначает шепот, секрет, загадка, тайная мудрость. Руны помогают человеку распознать то, что ему шепчет Вселенная. Древний рунический алфавит, где каждая руна имеет свое глубокое мистическое значение (см. табл.), можно представить в виде особых положений пальцев, что усиливает действие выбранной руны. Далее в таблице приведен рунический алфавит Старшего Футарка, а за ним — как при помощи пальцев воссоздать руны:

A ANSUZ (R)	B BERKANA, BEORC (R)	C KENAZ (R)	D DAEG (R)	E EHWAZ (R)	F FEHU (R)	G GIFU (R)	H HAGALL (R)	I ISA (R)
J JERA (R)	K KENAZ (R)	L LAGUZ (R)	M MANNAZ (R)	N NAUTHIZ, NIED (R)	O OTHILIA, OTHEL (R)	P PERTH, PERDHRO (R)	Q INGWAZ (R)	R RAIDHO (R)
S SOWELU, SIGEL (R)	T TEIWAZ, TIR (R)	U URUZ (R)	V (R)	W WUNJO (R)	X THURISAZ (R)	Y EIHWAZ (R)	Z ALGIZ, EOLH (R)	a ANSUZ

V

b	c	d	E	f	g	h	i	j
BERKANA, BEORC	KENAZ	DAEG	EHWAZ	FEHU	GIFU	HAGALL	ISA	JERA
k	l	m	N	o	p	q	r	s
KENAZ	LAGUZ	MANNAZ	NAUTHIZ, NIED	OTHILIA, OTHEL	PERTH, PERDHRO	INGWAZ	RAIDHO	SOWELU, SIGEL

t	u	v	w	x	y	z
TEIWAZ, TIR	URUZ	WUNJO	WUNJO	THURISAZ	EIHWAZ	ALGIZ, EOLH

.

МУДРЫ В КИТАЕ

Тысячелетние исследования, проводимые врачевателями, мудрецами, учеными по всему миру, доказывают существование в Космосе и в человеческом теле особой энергии. В различных культурах эту энергию называют по-разному: *ци,* праной, жизненным флюидом, магнетизмом, информационно-энергетическими токами и так далее. Способность проводить жизненную энергию, накапливать и направлять ее приводит к совершенному здоровью, внутренней гармонии, развитию творческих и психических возможностей. Потеря жизненной силы приводит к болезням, вырождению, старости и смерти.

К сожалению, большинство людей имеют лишь смутное представление о жизненной силе, а работы по ее изучению в Индии, Египте, Тибете, Америке велись тайно и многие результаты засекречены до сих пор. Секретность в этой области считалась весьма необходимой, поскольку использование подобных знаний в эгоистических целях могло принести большой вред людям.

Исключением из такого тотального режима секретности был Китай. В течение последних пяти тысяч лет десятки миллионов людей работали с жизненной энергией, *ци,* с целью духовного, психического и физического самосовершенствования.

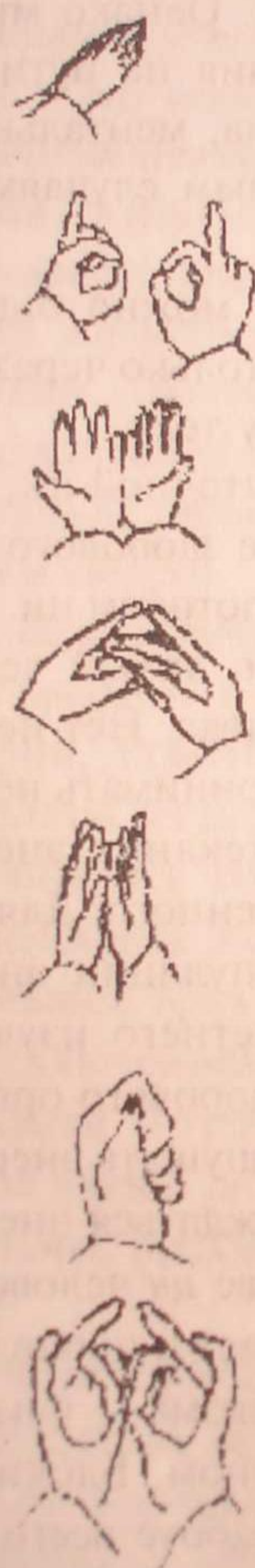
В китайском целительстве используется метод воздействия на энергию *ци* при помоши пальцев. Здесь энергия *ци* переходит от кончиков пальцев целителя к пациенту и курсирует в обратном направлении.

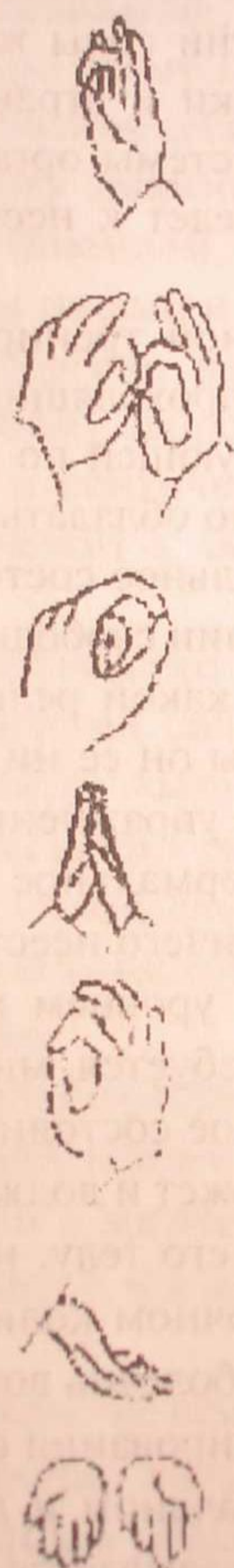
Осваивать практику работы с энергией *ци* следует постепенно. Ци находится везде во Вселенной в избытке и легко доступна для всех, независимо от возраста, пола, религиозных убеждений. Направленный поток энергии *ци* возникает там, где ум намеревается работать в этом направлении. Все люди имеют в пределах своих организмов на уровне кодировки ДНК все необходимое для свободного управления потоком универсальной энергии силы жизни. Однако многие люди установили блокировки и ограничения на пути свободного потока *ци* через системы

организма, ментальные и физические заслоны, что ведет к несчастным случаям или болезням.

Однако при определенной тренировке можно ощутить мощный поток энергии *ци,* проходящий не только через кончики пальцев, но циркулирующей по всему телу.

Для человека естественно обладать избыточной ци, текущей через организм. Нормальное состояние здорового организма заключается в обладании свободным потоком ци. Ощущение *ци* не связано ни с какой религией, любой человек способен ощутить ее, как бы он ее ни называл. Нет необходимости выполнять трудные упражнения, принимать неудобные позы, искажающие нормальное протекание энергии, никогда не следует делать ничего неестественного. Для того, чтобы овладеть начальным уровнем манипуляции энергии *ци* при помощи рук не требуется многолетнего изучения. Ощущение *ци* — естественное состояние здорового организма. Нормальный человек может и должен ощущать энергетические потоки, текущие по его телу, наслаждаться энергией силы жизни. При недостаточном количестве *ци* человек испытывает усталость. Любая болезнь возникает и проявляется на любом уровне функционирования организма — физическом, ментальном, эмоциональном и духовном. Блокировка энергии *ци* отрицательно сказывается на работе всего организма. Если научиться использовать ци, передавать, получать и направлять ее при помощи пальцев (например, используя систему рейки), можно сделать гигантский шаг к улучшению качества жизни, восстановлению работоспособности организма.





真言宗金剛音宅派

Ритуальные мудры китайского буддизма

Ритуальные мудры китайского буддизма

Понятие *ци* является одним из самых фундаментальных в восточных философских и медицинских системах. Слово *ци* имеет много значений: энергия, воздух, дыхание, жизненная эссенция и так далее. Интегрирующее значение слова *ци* — творческая космическая энергия.

Ци конденсируется и рассеивается в циклах чередования отрицательной и положительной (инь и ян) энергий, воплощаясь разнообразными способами в различные формы, *ци* не может быть ни создана, ни уничтожена. Она лишь трансформируется и вновь появляется в новом состоянии суще-

ствования. Движение звезд и планет, излучение Солнца, работа ума и чувств — все это осуществляется благодаря ци. *Ци* также связывает все друг с другом. Она удерживает все составные части Космоса, тела и атомов от разделения и рассеивания. Когда человеческое тело теряет дыхание жизни, изначальная энергия покидает его, и тело начинает разлагаться на составные элементы.

С точки зрения цигун-терапии психическое и физическое здоровье зависит от количества и качества *ци* в теле. Многие болезни и недомогания являются следствием блокировки ци. За счет устранения подобных блокировок и увеличения потока *ци* мы можем исцелить себя, не прибегая к медикаментозному лечению и хирургическому вмешательству.

Даосами разработано множество методов гармонизации ци: акупунктура, акупрессура, траволечение, массажи, дыхательные и медитативные техники, которые не только увеличивают потоки естественной *ци* и устраняют блокировки, но и помогают телу поглощать больше энергии *ци* от внешних источников.

Система шоу-инь, представленная в этом практическом руководстве, является формой "безигольчатой" акупунктуры, позволяющей с помощью цифровых кодов, жестов и дыхательных техник включить потоки внешней *ци,* проходящей через космические каналы.

В некоторых древних даосских и буддистских текстах говорится о том, что небожители, посетив землю, передали тайные коды, состоящие из жестов и служащие паролями для активизации энергетических токов. Но небожители предупреждали, что это средство будет наиболее эффективным в будущем, и указали как раз на то время, когда мы живем, то есть, на начало третьего тысячелетия. Эти техники проверялись в течение долгого времени в буддистских монастырях и даосских школах, являющихся лабораториями внутренней алхимии. Убедившись, что соответствующие положения пальцев эффективно заработали именно в наше время, когда Земля заняла в космическом пространстве наиболее благоприятное положение, даосские и буддистские мастера расширили применение этих техник. Начиная с этого времени их использование не приводит ни к каким

побочным эффектам, положительные результаты достигаются быстро и всеми.

Благодаря пальцевому цигуну энергетические центры получают дополнительную энергию, а токи космической силы, включенные соответствующими кодами, питают конкретные органы тела, нуждающиеся в этом, и уравновешивают энергию тела.

Искусство рейки учит направлять избыточную энергию Вселенной, ***ци,*** через руки, главным образом через энергетические центры (второстепенные чакры), расположенные в ладонях. Переходящая в пальцы энергия фокусируется на небольших участках и воздействует, подобно лучу света, на пораженную область.

Метод работы с энергией ***ци*** при помощи рук особенно хорош для смягчения напряженных мускулов, где требуется совсем небольшое физическое давление вкупе с направленным потоком ци. Преимущества такого метода просты и очевидны. Напряженность — это блокировка организма, затрудняющая нормальное протекание жидкостей по телу. Энергия ***ци*** и нервные отклики создают здоровое поле жизнедеятельности. Например, головные боли часто вызываются напряжением мускулов плеч или шеи, что происходит в результате неоправданно сильного физического напряжения. Простое перенаправление потока ***ци*** при помощи пальцев к этим мускулам быстро возвращает кровь и энергетический поток голове. Головные боли могут быть заметно уменьшены или даже полностью излечены подобным самолечением.

Метод рейки не диагностирует заболевание, что являет-

ся прерогативой других областей медицины, но лечит его при помощи сознательного направления энергетических потоков. Имеются простые и разумные методы определения локализации недомогания, что позволяет концентрировать применение энергии *ци* **в нужную область. Основной признак неправильной работы тела — боль. Если что-то в организме повреждено, человек испытывает недомогание. Повреждение — это обычно утечка энергии, пробой энергоинформационной**

матрицы организма, при котором создаются некие энергетические «дыры». Человек не может сознавать, что именно повреждено, пока не начнет исследовать окружающую область. Блокировка в одной области часто влечет за собой поражение тканей в соседних областях. Знающий свое тело может прекрасно ориентироваться в его географии, знать области возможного поражения и определять способы их исправления. Первый шаг в этом направлении — изучить активные точки на теле, обычно это точки, используемые при акупунктурной практике, они находятся на местах пересечения энергетических меридианов. Но даже если и не знать пока о местах расположения активных точек, можно ориентироваться на болевые ощущения.

Существует несколько простых методов для обнаружения блокировок. Если вы чувствуете напряженность в мускулах, это обычно указывает на наличие блока. Если в какой-либо области на теле чувствуется холод, это, вероятно, свидетельствует о том, что область нуждается в повышенном внимании. Но **если в какой-либо области чувствуется тепло, это может указывать на воспаление, инфекцию или признак того, что тело само пытается заживить пораженное место. Но при работе с методом направления энергии** *ци* **следует помнить, что производится** не **диагностика всего организма, а выявление признаков появления блокировок.** Нужно **постоянно помнить о том, что энергия** *ци* **протекает** через организм не в результате волевого усилия: она постоянно присутствует в нем, дело целителя — лишь направить ее потоки. Цель — стремиться к тому, чтобы стать чистым каналом («полым тростником») для протекания энергии заживления.

Если направлять через пальцы энергию ***ци*** к пациенту, к которому целитель имеет сильное эмоциональное влечение и понятное желание поскорее возвратить ему здоровье, следует проявлять особую осторожность. Опять-таки следует учитывать в таких ситуациях, что энергия идет не от целителя, а через него. Вместе с тем, каждый человек обладает собственным источником ци, который расходуется во время дня и пополняется во время сна. Можно по неосторожности исчерпать внутреннюю энергию, что скажется на самочувствии и здоровье и вызовет страдания. Нужно

призвать на помощь всю свою вашу любовь и желание преисполниться Божественной энергии, чтобы стать чистым каналом для прохождения потока ***ци*** Вселенной.

Наиболее общая блокировка всех четырех уровней организма — напряженность. Почти вся китайская система работы с энергией ***ци*** ориентирована на то, чтобы расслабить тело, расслабление — противоположность напряженности. О том, как расслабиться, писались и пишутся тысячи книги. Однако очевидно, что люди все еще очень немного знают о расслаблении, и большинство из них не умеет расслабляться. Тот, кто умеет правильно расслабляться, далеко продвинулся в искусстве исцеления. Но аптеки всего мира переполнены химическими препаратами, вызывающими искусственное расслабление, медицина химически вынуждает расслабляться, чтобы потом испытывать еще большие страдания.

При помощи активации энергии в руках можно быстро научиться расслабляться. Пальцы очень чувствительны к болезненным областям, что является огромным стимулом к расслаблению. Расслабление должно затрагивать буквально все уровни жизнедеятельности организма. Совершать ритуал расслабления следует с большой осторожностью, сознательно и подсознательно, задействуя при этом все механизмы тела. Идеал расслабления —состояние глубокой медитации, даже во сне человек может ощущать напряжение. Однако если человек сознательно расслабляет все органы своего тела и контролирует их, это приносит большие успехи. Уходят болезни, жизнь постепенно наполняется все большей радостью и счастьем. Через некоторое время такой человек уже способен вселять радость в других, наполнять других кипучей жизненной энергией и даровать ощущение полноты бытия. Все люди живут в рамках некоей окружающей энергетической среды — будь то внутренняя или внешняя окружающая среда. Людям свойственно также по-своему интерпретировать свою окружающую среду. Если интерпретация согласуется с их внутренними устремлениями, то не происходит конфликта на энергетическом уровне жизни, но если указанный конфликт все-таки случается, то ни о какой гармонии с окружающим миром говорить не приходится и требуется серьезное терапевтическое вмешательство извне. В древнем мире,

когда целитель ставил диагноз, он давал общие рекомендации относительно того, как следует изменить пациенту свою жизнь — с тем, чтобы навсегда победить болезнь. Настоятельно советовалось изменить и отношение к жизни. Через неделю или месяц диагностика проводилась снова, и целитель смотрел, возымели ли его слова какое-нибудь значение. Только после этого целитель приступал непосредственно к ритуалу исцеления, чтоб окончательно избавить пациента от недомогания.

Естественное состояние организма заключается в обладании бесконечным потоком энергии ци Более того, мудрый целитель способен расширить энергетический поток и при необходимости направить его на других. Естественное состояние предполагает пребывание в гармонии с Вселенной.

Определяют четыре основных принципа координации ума и тела. Эти принципы позволяют установить равновесие с окружающим миром и возыметь избыточный поток *ци* по всему телу. Вот эти принципы:

- *концентрация на энергетически активной точке тела* Это означает координировать ум и тело, постепенно перемещая точку сосредоточения ума вниз к области пупа. С глубокой древности известно это духовное упражнение.

- *полное расслабление*

Полностью расслабьтесь и позвольте внутренней силе самой сконцентрироваться в надлежащем месте. Если вы не знаете, где следует поместить внутреннюю силу, а она сама тоже не находит себе места, следует практиковаться в искусстве медитации.

- *невесомость*

Попробуйте как бы приподнимать поочередно разные органы, области своего тела. Ощутите их вес. Тот орган, который вы по каким-либо причинам мысленно поднять не сможете, несмотря на все старания, вероятно, болен и нуждается в терапевтическом воздействии.

- *расширение области циркуляции ци*

Это означает достижение состояния, когда разум становится единым с духом, обретает гармонию с духом Вселенной, природой, а ваша *ци* становится единой с *ци* природы. Это становится возможным только тогда, когда вы полностью расслаблены и спокойны. Это естественное состояния пребывания человеческого существа во Вселенной. Другими словами, *ци*

Вселенной и ваша *ци* должны циркулировать достаточно свободно, без всякого вмешательства.

Четыре основных правила, упомянутых выше, синони-

мичны. Они не могут быть отделены друг от друга. Если достигнуть совершенства, занимаясь любой из указанных практик, вы постепенно овладеете и остальными тремя. Но если пренебречь каким-либо из принципов, то утрачивается контроль и над остальными тремя.

Многие люди в течение дня испытывают в руках болезненные ощущения вследствие напряжения, усталости, излишней подвижности или наоборот, неподвижности. Излишняя жестикуляция, так же, как неподвижность рук и пальцев, могут вызывать застои энергии. Существуют специальные техники, разгоняющие энергетические блокировки в руках и пальцах (типа особых положений рук во время танца тай-цзи).

Китайская йога, или цигун, схожа с западными методами духовного развития в ориентации на совершенствование материального мира. Она стремится одухотворить тело, превратить его в световой орган. Вместе с тем, она родственна индийской йоге, работая с эфирным телом и нади. Источники цигун берут свое начало из глубокой древности, эта уникальная техника интерпретируется различными авторами по-разному. В более узком значении концепция цигун понимается как работа мысли, переплетенной с универсальной энергией жизни *ци.* Как и любая прикладная система, направленная на духовное совершенствование или на восстановление физических возможностей организма, цигун привлекает на физический план божественную энергию, которая является самой жизнью.

Техника цигун в большой степени задействует пальцы рук. Руки здесь используются с целью психологического усовершенствования и физического исцеления. Китайская медицина объясняет, что цигун приводит в действие энергию *ци* и кровь, согласовывает наполненные и полые органы, повышает истинную ци, успокаивает сердце (центр эмоций, мотиваций и чувств) и дух (шен), в результате чего происходит очищение меридианов, костей, мускулов, весь организм укрепляется. Все это способствует восстановлению его работоспособности в целом. При этом улучшается настроение, а так как оно

непосредственно связано с менталитетом, то происходит повышение качества работы мысли. Вегетативная нервная и эндокринная системы также начинают работать лучше. В китайской медицине многие болезни рассматриваются как внутреннее поражение семи чувств: то есть, связываются с дисбалансом вегетативной нервной системы.

Направленное изучение силы рук в цигун помогает использовать определенные комбинации рук, мудры исцеления для успокоения нервной системы, избавления усталости и лечения болезней. При правильном использовании древних китайских жестов целительства ослабевают беспокойство и напряженность, способность концентрировать внимание повышается, устраняются боли в сердце, понижается высокое кровяное давление.

Китайский классический цигун делится на два больших класса: статический цигун (цзингун) и динамический цигун. Статический цигун использует сидячие, лежащие и стоячие положения. При пальцевом цигуне можно использовать как статический, так и динамический цигун. Целебные жесты допускается выполнять даже во время движения, главное требование здесь — концентрация, централизация мысли на выбранной цели и на руках, то есть, медитация.

Динамический цигун предусматривает специфические движения позвоночника и конечностей в сочетании с обязательной фокусировкой сознания.

Древние китайские медицинские трактаты утверждают, что мысль — это водитель ци; куда движется мысль, туда же следует и *ци.* В каждой больной части тела присутствует блокировка ци. Мысль направляет *ци* к любому больному месту и пронзает его.

Даосская школа цигун рассматривает человека в единстве с природой и космосом. Все упражнения ставят перед собой цель укрепления психосоматического состояния. В человеческом теле энергия циркулирует по двенадцати главным меридианам, соответствующим двенадцати внутренним органам. Эти меридианы соединяют внешнюю поверхность тела с внутренними органами и верхнюю часть тела с нижней.

Выполнение упражнений позволяет достигать желательного эффекта посредством направления мысли к определенной цели

(восстановление пораженного органа), соединяя движение с мыслью. Поэтому упражнения, задействующие руки, можно рекомендовать людям любого возраста и с любой формой патологии. Единственное условие — систематичность обучения. Мысль и движение должны стать единым, адепт стремится к обретению чувства взаимосвязи с Вселенной.

Известный «Даосский Канон» основан на примерах из жизни большого числа людей, достигших здоровой и долгой жизни. Древние даосы были убеждены, что человеческий организм и дух, когда начинают подчиняться законам Небес и Земли, живут вечно.

Методы тайной даосской йоги, позволяют целеустремленное использование самых богатых ресурсов энергии для исцеления организма.

Знание этих вдохновляющих духовных законов отмечено глубиной проникновения в универсальные и земные законы функционирования энергии и материи.

Обладая глубоким знанием механизма потребления и оттока энергии, даосы могли сознательно управлять вибрациями организма и проводить по необходимости соответствуюшие исправления в нем.

Для сохранения физического и духовного здоровья важно научиться методам, которые помогут конструктивно использовать тонкие энергии невидимого мира. Даосы считают, что эти методы значительно совершенствуют качество и продолжительность жизни.

Даосы всегда стремились как можно глубже познать собственный организм и изучить механизмы, работающие в нем. По мере обретения такого знания они сравнивают его с процессами, происходящими во Вселенной и в природе. Один из основных законов, по которым живет Вселенная — закон подобия. Он осознавался древними даосами на каждом уровне своего проявления, в каждой ситуации. Даосы всегда находили точное соответствие между внутренней системой организма и подобной ей системой Вселенной, а также использовали это соответствие с большим успехом.

Даосы были убеждены, что начало человеческой жизни подобно началу жизни во Вселенной. Познавший свое тело может постичь процессы, происходящие в космосе. Законы природы — одни и те же как для человека, так и для Вселенной. Один из наиболее эффективных

методов использования космической энергии в цигун заключается в работе с энергией при помощи пальцев рук. Этот метод применим к людям любого возраста, он легок в изучении и безопасен в применении.

Многие китайские жесты рук, замыкающие энергетические цепи, схожи с индийскими и тибетскими мудра ми, что доказывает их универсальность. Комбинации пальцев основаны на прекрасном знании рук, их связи с мозгом, с энергетическими каналами и первоэлементами, которые, в свою очередь пребывают в равновесии с определенными си**стемами и** органами тела. **Это** один **из** наиболее древних ме**тодов,** чья действенность доказана практически, посредством которого возможно регулировать потоки энергии, проходящие через тело. Руки могут использоваться для лечения острых и хронических болезней. Различие — только в продолжительности лечения.

Для наиболее эффективной работы нужно понять механизмы, которые задействованы в процессе терапии. Этим занимается теоретический цигун, подробно рассматривающий анатомию.

В материальной и культурной жизни человечества для передачи и обмена информацией используются различные символы, например, национальные языки, религиозные каноны (священные писания), воздушные, водные, сухопутные сообщения, телеграфные коды, а также компьютерные языки и так далее.

Цифры также являются одним из таких символов, обладающих информацией определенного значения для самого широкого употребления. С давних времен до наших дней люди постоянно исследуют законы природы и общества при помощи цифр: монизм в философии, дихотомия, учение инь-ян в китайской медицине, силлогизм в логике, «Восемь триграмм» в «И-Цзин» («Книге перемен») и так далее.

Цифровой цигун является квинтэссенцией традиционной культуры и современной науки и позволяет с помощью цифр устанавливать информационную связь между организмом и Космосом, а также является эффективным способом стимулирования и регулирования жизнедеятельности тела. В жизни человека нет такого момента, когда бы его организм ни обменивался бы информацией и энергией с Космосом. Тело человека является приемником и передатчиком слож-

ной, очень эффективной и полезной информации. Основное назначение цигун состоит в том, чтобы раскрыть эти способности. Если человек может без использования различной аппаратуры полностью довериться своему организму.

свободно обмениваться информацией с Космосом, то вскоре способность его тела достигнет высшего предела, как говорится: «Человек сливается воедино с небом».

Информация организма представляет собой особый вид электрических импульсов человеческого тела, излучаемых во внешний мир. Шоу-инь берет начало в буддийских монастырях, поэтому терминология, которая встречается в разделе «секреты мастерства» соответствует буддийскому учению. Например: иероглиф *Дао* многими переводится как «путь», но в философских текстах приобретает другое значение, а именно «Высший принцип», «Абсолют»; а иероглиф *Дэ* переводится как «Проявление Дао через человека», или «Отражение Дао в человеке», поэтому известный трактат Лао Цзы «Дао Дэ Цзин» переводится как «Учение о Высшем принципе (Абсолюте) и проявлении его через человека».

Итак, дэ действует, обладая двойственностью; Великое Дао различает, видя во всем единое.

Действие *Дэ* здесь можно сравнить с действиями простого человека, который видит во всем двойственность (хорошее и плохое, красивое и уродливое, добро и зло) и может делать выбор между добром и злом. По сути *Дао,* действуя через человека, обусловливается его умом и принимает его ограничения, его двойственность, и это называют *Дэ.* Само же дао не имеет двойственности и ограничений. Мудрецы, познавшие дао, видят во всем единое божественное, так как они уже вышли за пределы ограничений ума, и дао действует через них свободно, не обусловливаясь умом. Абсолют, то есть дао, пронизывает все объекты, все миры и формы, являясь источником всех вещей во Вселенной, и сам из себя создает все разнообразие вещей, которые мы наблюдаем. Поэтому тот, кто познал дао, больше не видит двойственности, а видит только Дао (Абсолют) во всех объектах материального мира, а также во всех процессах, действиях и событиях, хотя и различает при этом сами формы. Если человек не

видит то единое, из которого состоят все вещи во Вселенной, это есть неведение, которое порождает двойственное отношение к вещам, а двойственное отношение приводит к чередованию радости и страдания. Страдание заставляет человека находить путь к истине, постигнув истину, человек разрушает неведение и видит во всем единое, наслаждаясь при этом высочайшим блаженством единения со всей Вселенной и ее Источником (Дао). Действия такого человека будут лишены эгоизма и направлены только на благо всех существ, так как причиной этих действий будет только бескорыстная любовь и сострадание.

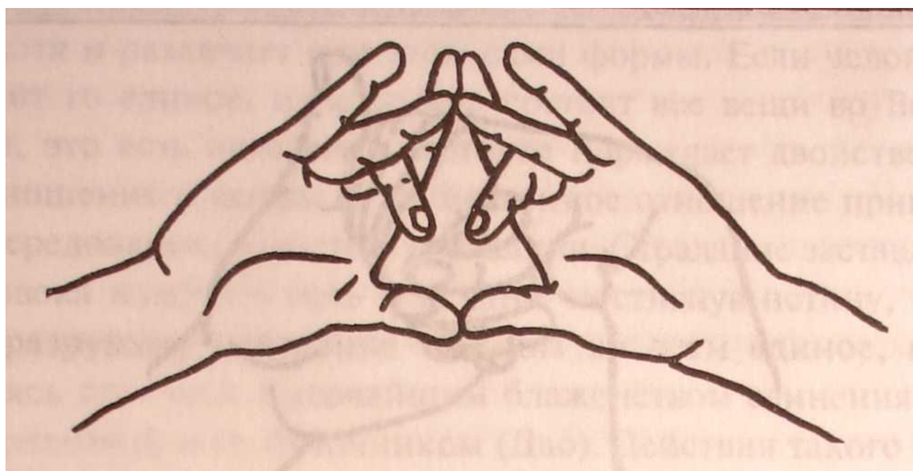
Иероглиф *Кун* переводится как «Пустота», «Ничто», «Абсолютная пустота», но он имеет также и другие значения: «Ирреальность», «Небеса», «Безатрибутная сущность». Таким образом, значения данного иероглифа очень близки значениям иероглифа *Дао,* а по сути, они говорят об одной и той же истине: о «Безатрибутной сущности», об «Абсолюте», о «Высшем принципе», что в других религиях называется Богом.

И смысл жизни человека заключается в том, чтобы познать *Это* и стать единым с *Этим.* Именно такое стремление поможет преодолеть все трудности в жизни и излечить тяжелые недуги, вот почему в предыдущей главе сказано: «Пребывая в покое, стремись к Высшей реальности (небесам), ни в коем случае не спеши».

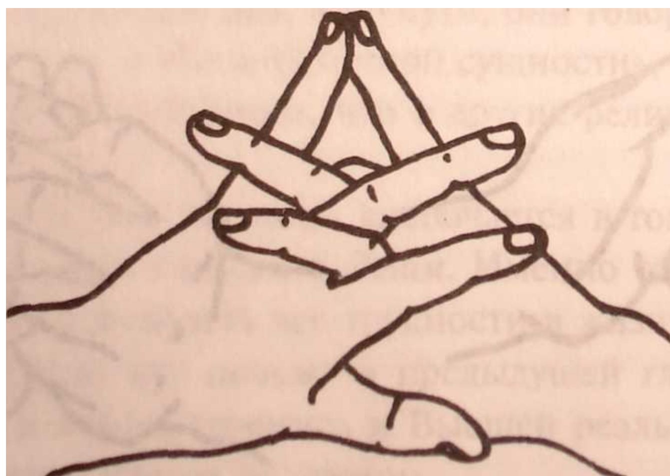
Здесь очень важны стремление и искренность. Теперь рассмотрим некоторые технические моменты при выполнении данной практики, а именно, работа с определенными положениями рук. Такие положения для каждой болезни различны и подробно представлены далее.

Эта мудра тренирует внутреннее (утробное) дыхание, при котором почти не задействуются нос или рот. Она особенно важна для пожилых людей и выполняется в течение 10 минут, сидя или лежа в спокойном, бесшумном месте на свежем воздухе, обратившись на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

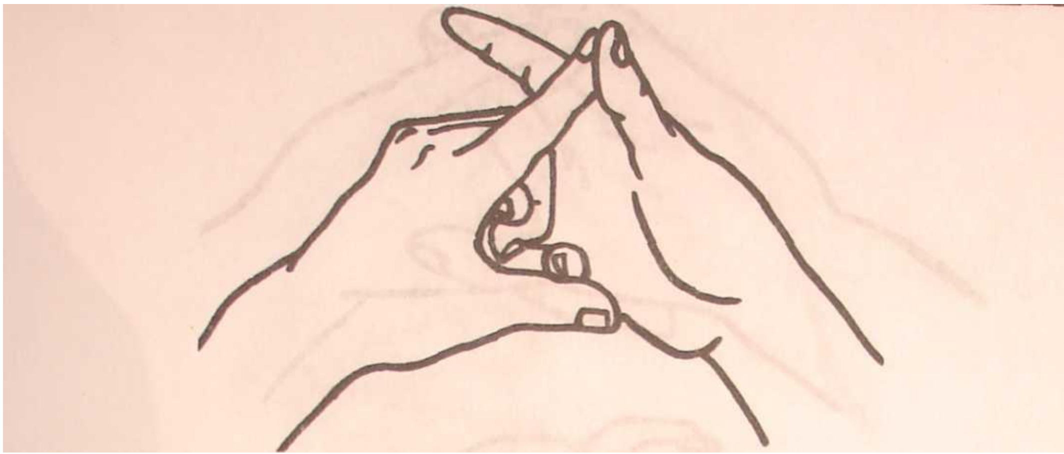
Эта мудра также тренирует внутреннее дыхание, но ее уже могут выполнять люди любых возрастов. Она выполняется в течение 40 минут, сидя или лежа на спине в затемненном, бесшумном месте, обратившись на север. Вдох и выдох совершаются через нос. Во время совершения мудры необходимо пребывать в хорошем настроении.



Эта мудра способствует обретению духовного видения, раскрытию «третьего глаза». Она выполняется в течение 30 минут, стоя в уединенном, бесшумном месте, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос. Во время совершения мудры необходимо пребывать в бодром настроении и иметь здоровое тело.

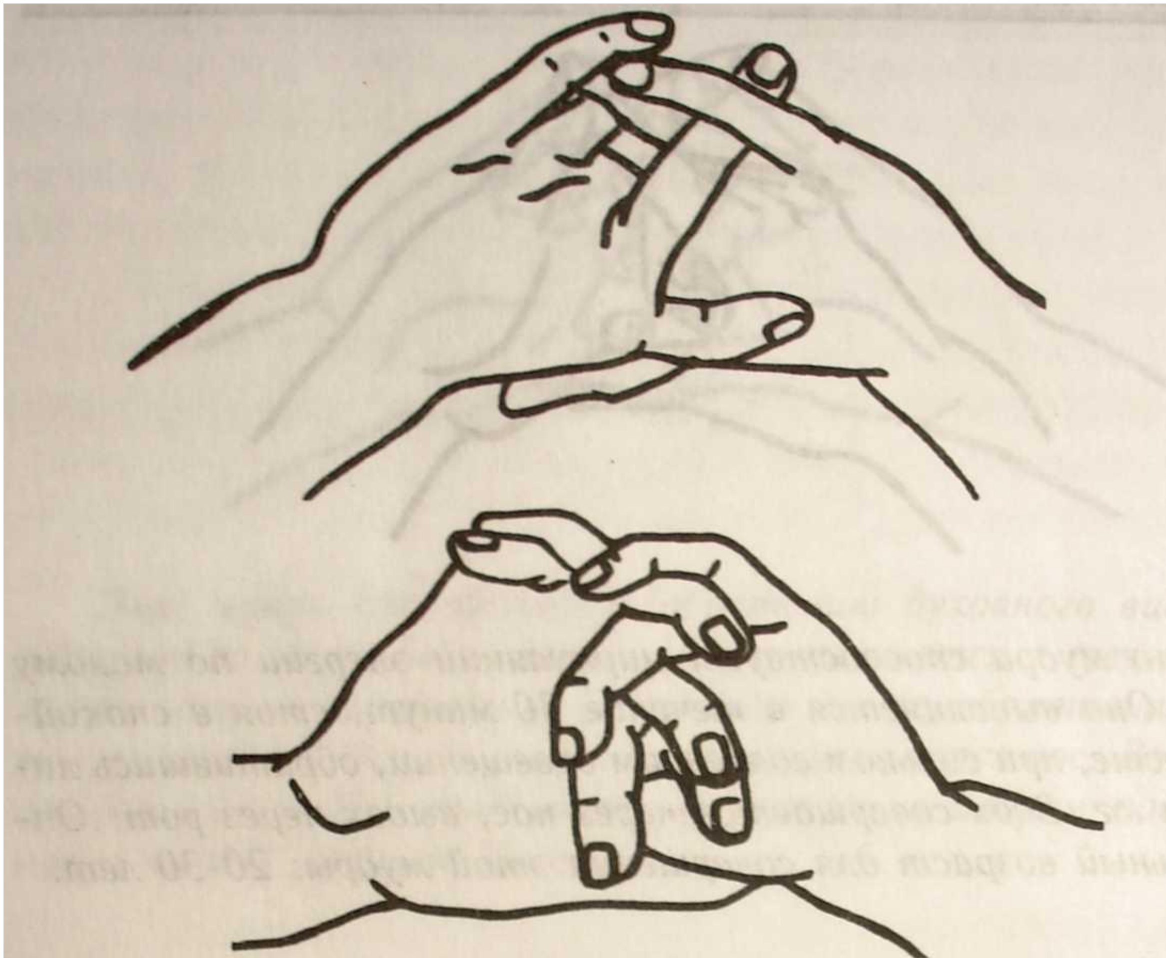


Эта мудра способствует циркуляции энергии по большому кругу. Она выполняется в течение 19 минут, стоя в спокойном месте, при сильном солнечном освещении, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос. Во время совершения мудры необходимо пребывать в хорошем настроении. Оптимальный возраст для совершения этой мудры: ***20-30***

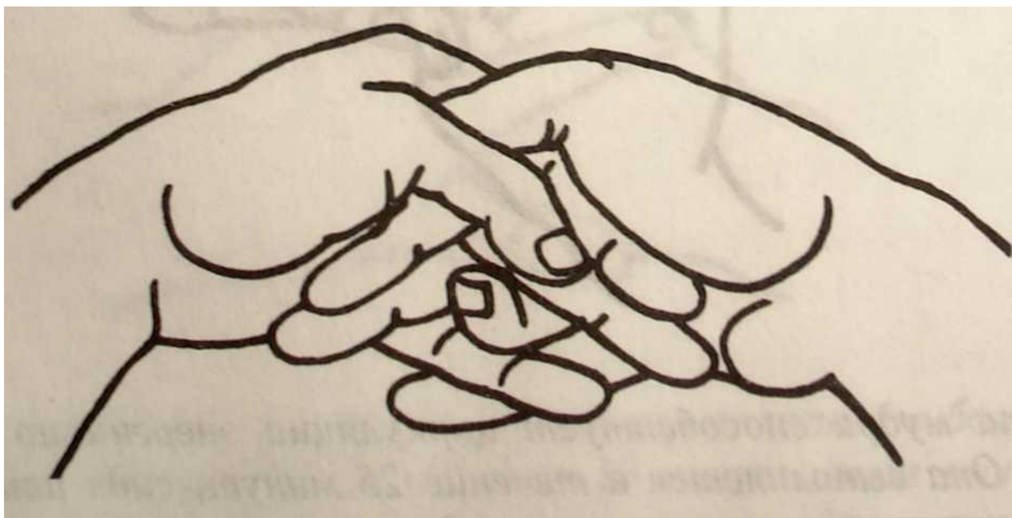


Эта мудра способствует циркуляции энергии по малому кругу. Она выполняется в течение 30 минут, стоя в спокойном месте, при сильном солнечном освещении, обратившись лицом на юг. Вдох совершается через нос, выдох через рот. Оптимальный возраст для совершения этой мудры: 20-30 лет.

Эта мудра способствует циркуляции энергии по малому кругу. Она выполняется в течение ***25*** *минут, сидя или стоя в укромном месте, на свежем воздухе, перед принятием пищи, обратившись лицом на юг. Вдох совершается через нос, выдох через рот. Эта мудра предназначена для людей среднего возраста.*



Эта мудра способствует циркуляции энергии по малому кругу. Она выполняется в течение 35 минут, стоя в укромном месте, обратившись лицом на юг. Вдох и выдох совершаются,



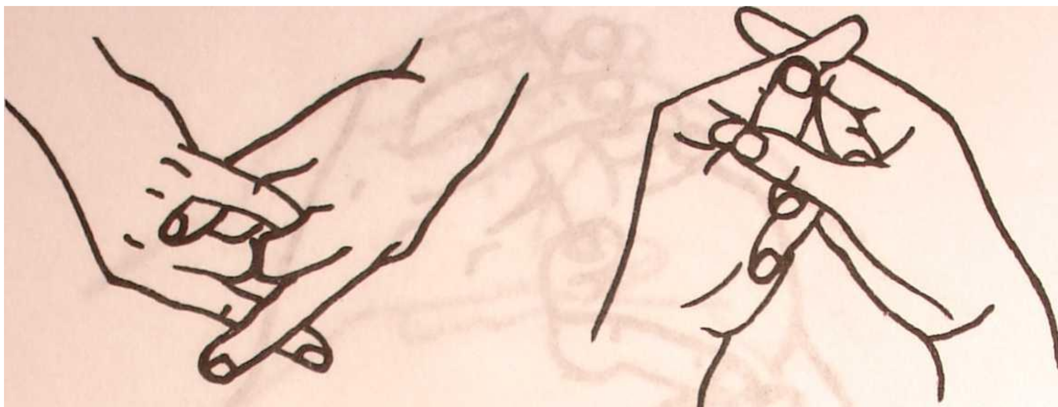
через нос. Эта мудра предназначена для людей пожилого возраста.

Эта мудра используется для практики легкого цигун. Она выполняется в течение 45 минут, стоя, обратившись лицом на

юг. Вдох совершается через нос, выдох визуализируется через углубление на подошве ноги. Эта мудра предназначена для лю-

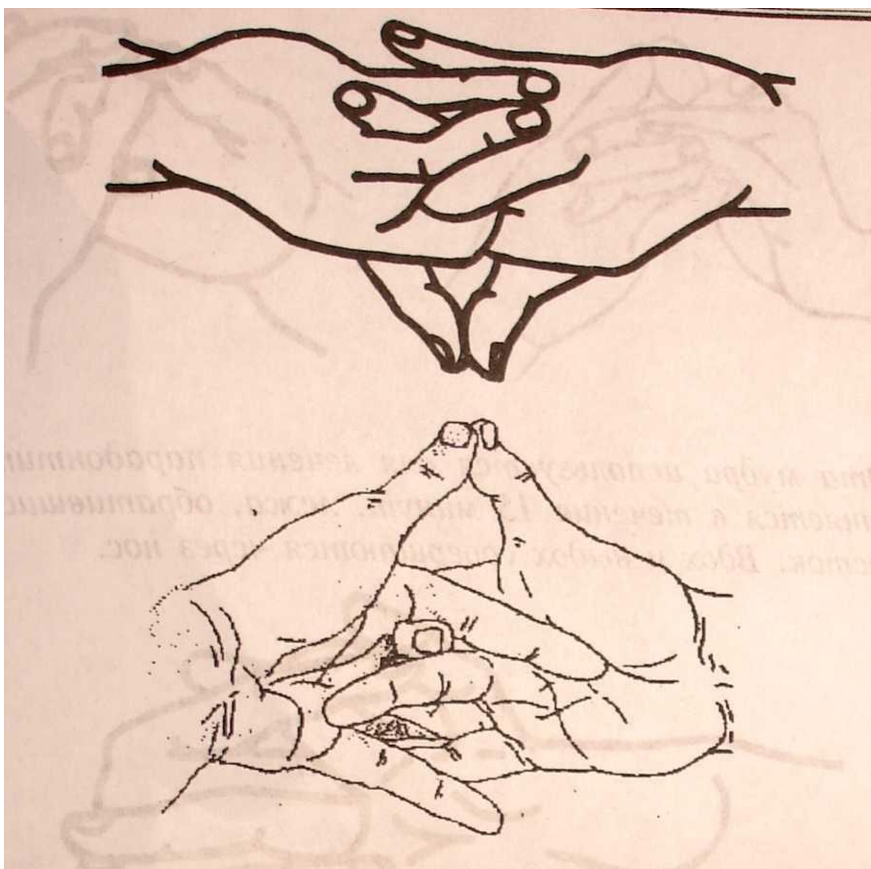
Эта мудра используется для лечения ларингита (воспаления гортани, боли в горле). Она выполняется в течение 25 минут, стоя, обратившись лицом на север.

Эта мудра используется для лечения хронического ринита. Она выполняется в течение 5 минут, сидя в темном месте, обратившись лицом на юго-восток.

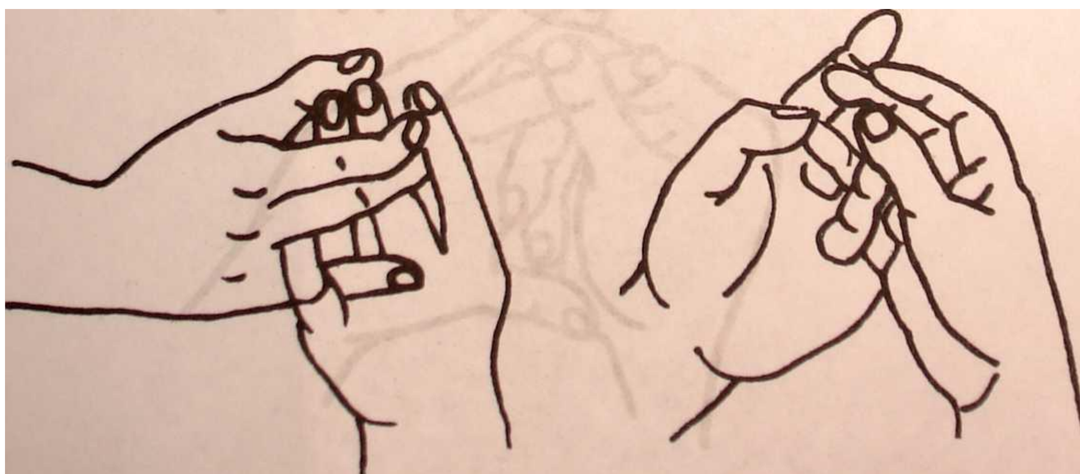


Эта мудра используется для лечения аллергического ринита. Она выполняется в течение 15 минут, стоя в спокойном месте, на свежем воздухе, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

Эта мудра используется для лечения полипов носа. Она выполняется в течение 18 минут, стоя или сидя, обратившись лицом на восток.



Эта мудра используется для лечения заложенности носа. Она выполняется в течение 30 минут, лежа, обратившись лицом на запад.



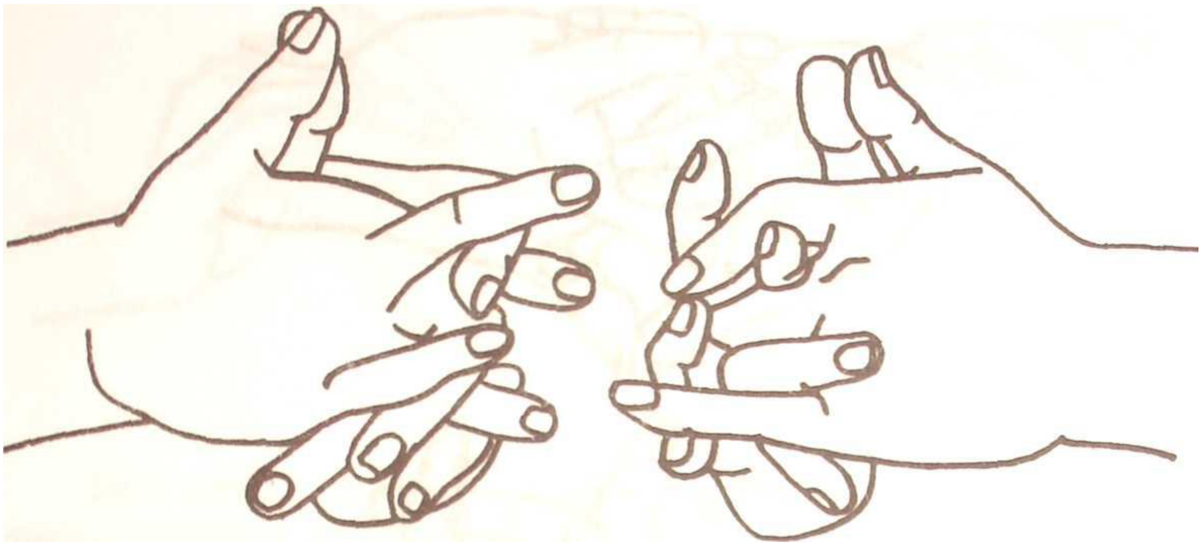
Эта мудра используется для лечения зубной боли. Она выполняется в течение 30 минут, стоя или сидя. Вдох совершатся через нос, выдох через рот.

Эта мудра используется для лечения парадонтита. Она выполняется в течение 15 минут, лежа, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

Эта мудра используется для лечения дакриосцистита (воспаления слезного мешочка). Она выполняется в течение 18 минут, стоя в теплом месте, обратившись лицом на юго-восток.

Эта мудра используется для лечения дакриоцистостеноза (закупорки слезного канала). Она выполняется в течение 25 минут, стоя или лежа, на свежем воздухе, в сухом жарком месте, обратившись лицом на восток.

Эта мудра используется для лечения катаракты. Она вы полняется в течение 35 минут, сидя или лежа, в хорошо освещенном солнечным светом месте, обратившись лицом на север.

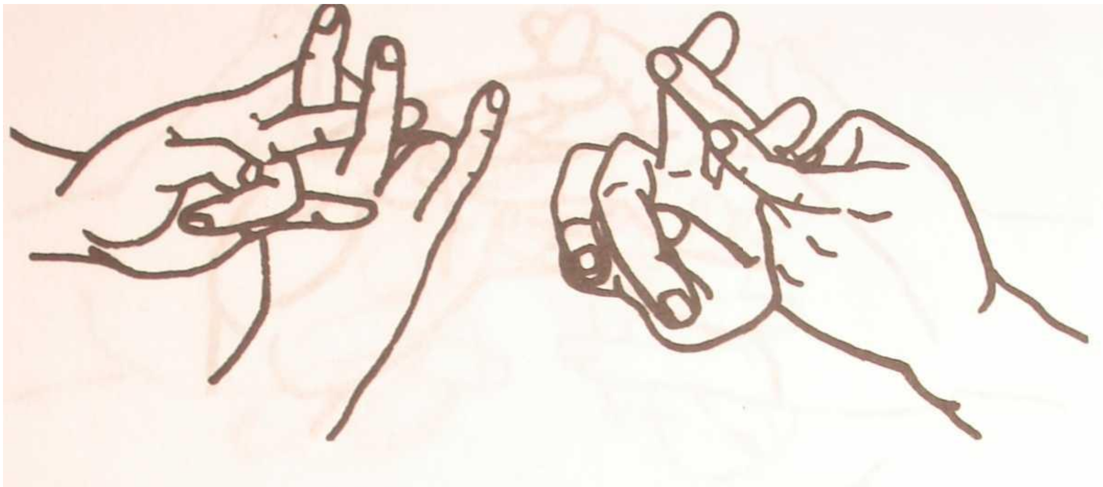


Эта мудра используется для лечения близорукости. Она выполняется в течение 15 минут, стоя, обратившись лицом на запад. Вдох и выдох совершаются через нос.

Эта мудра используется для лечения сильной близорукости. Она выполняется в течение 15 минут, стоя или сидя на приятно прохладном воздухе, обратившись лицом на север. Вдох совершается через нос, выдох через рот. Во время совершения мудры необходимо пребывать в прекрасном настроении, в отличном физической форме.

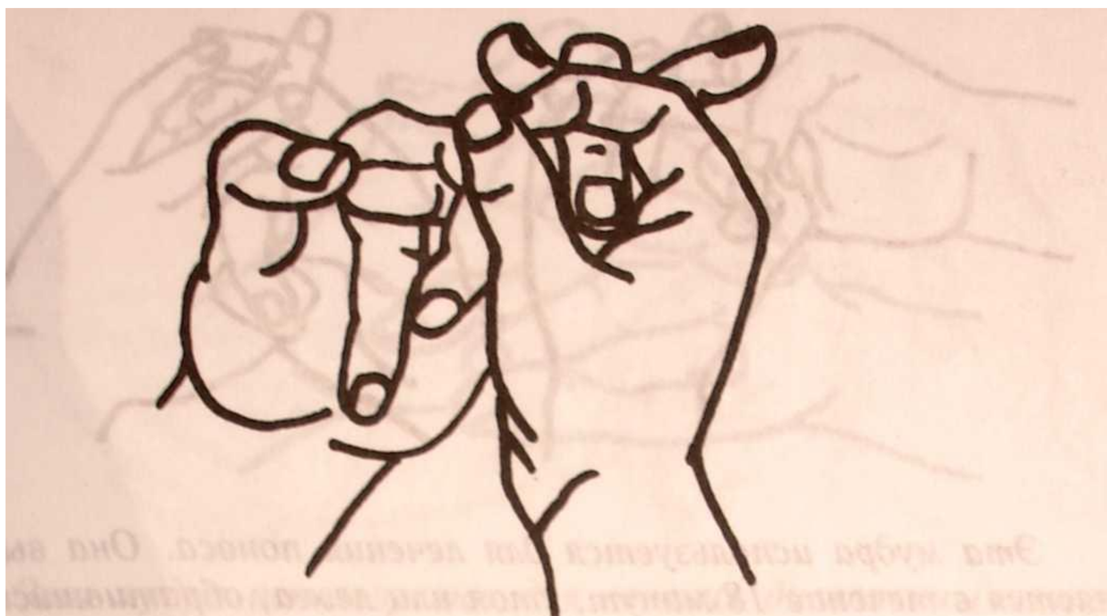
Эта мудра используется для лечения острого конъюнктивита. Она выполняется в течение 40 минут, стоя, сидя или лежа, при тусклом освещении, на свежем влажном воздухе, обратившись лицом на восток.

Эта мудра используется для лечения кератита (воспаления рговицы). Она выполняется в течение 18 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос

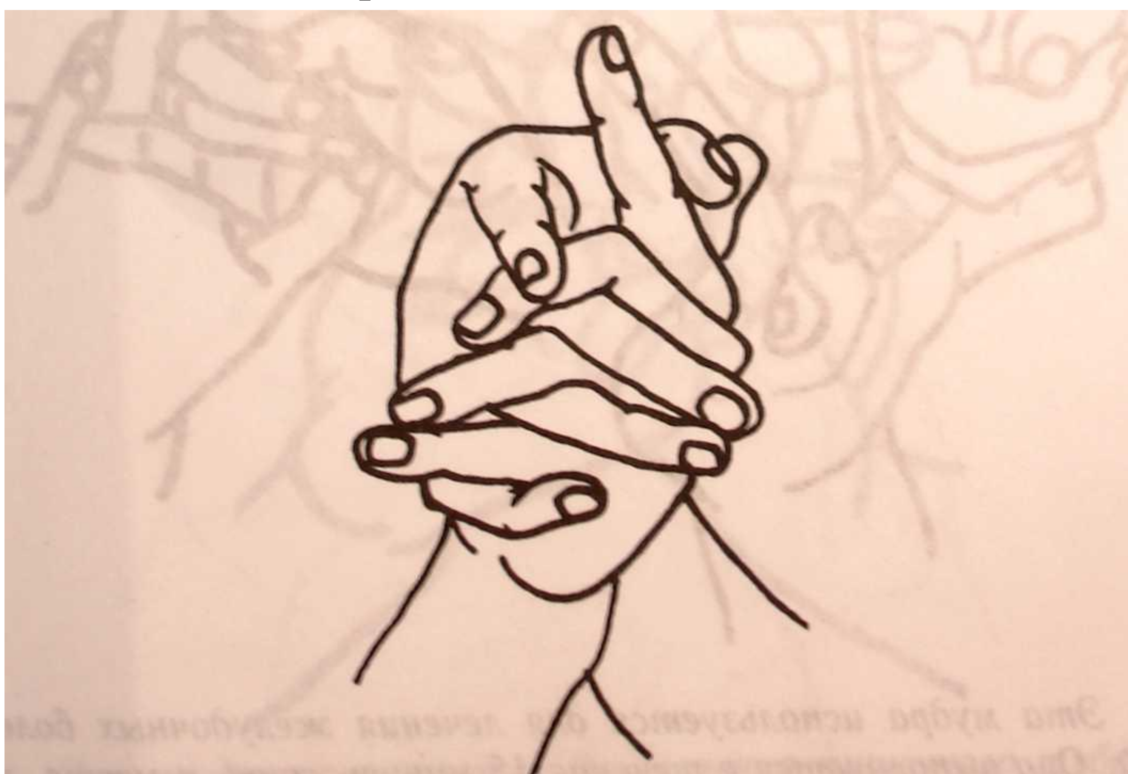


Эта мудра используется для лечения глаукомы. Она выполняется в течение 25 минут, лежа, в уединенном спокойном месте, на свежем воздухе, при тусклом освещении, обратившись лицом на запад.

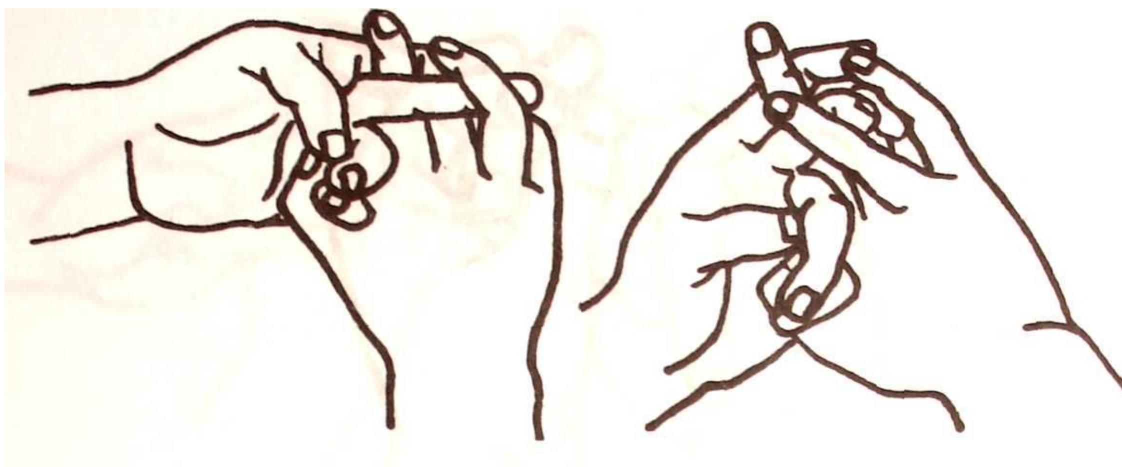
Эта мудра используется для лечения шума в ушах. Она выполняется в течение 25 минут, стоя или лежа, обратившись лицом на юго-восток. Вдох и выдох совершаются через нос.



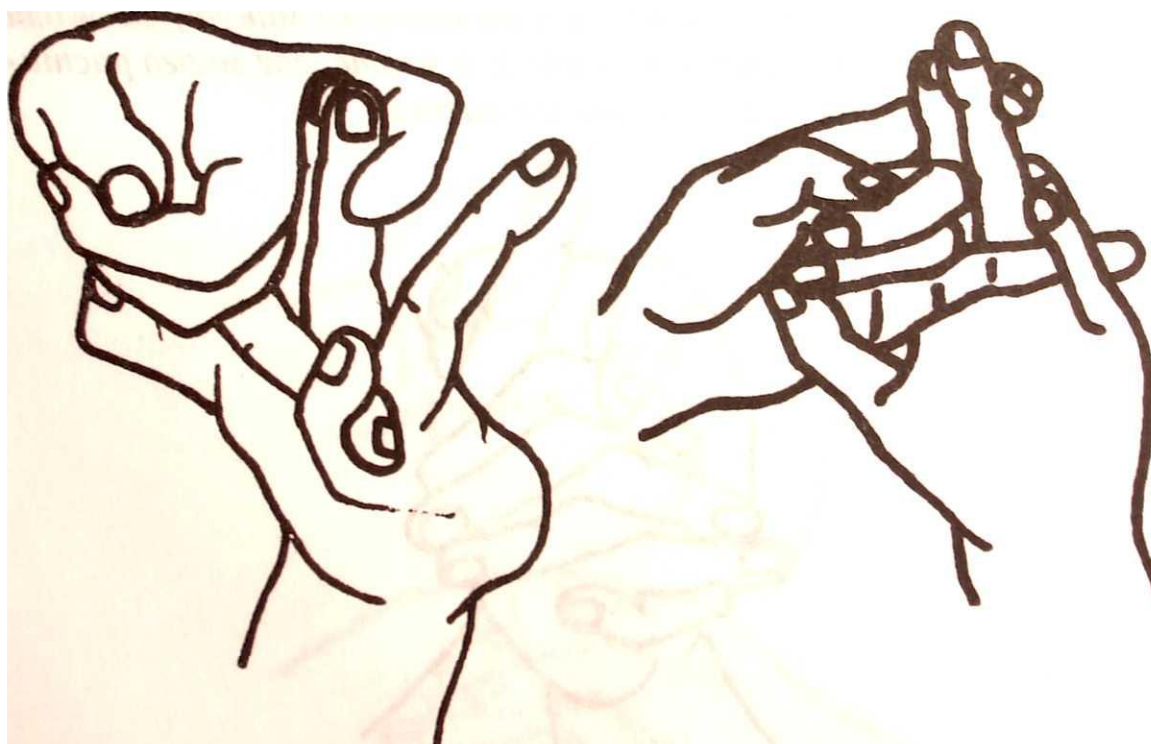
Эта мудра используется для лечения стоматита (язвы полости рта). Она выполняется в течение 15 минут, сидя или лежа, ***на*** *свежем прохладном воздухе, в месте, где много растительности, обратившись лицом на восток.*



Эта ***мудра используется для лечения тонзиллита (воспаления небных миндалин). Она выполняется в течение 18 ми****нут, стоя* ***или сидя, на свежем, влажном, прохладном воздухе,*** *обратившись* ***лииом на восток.***



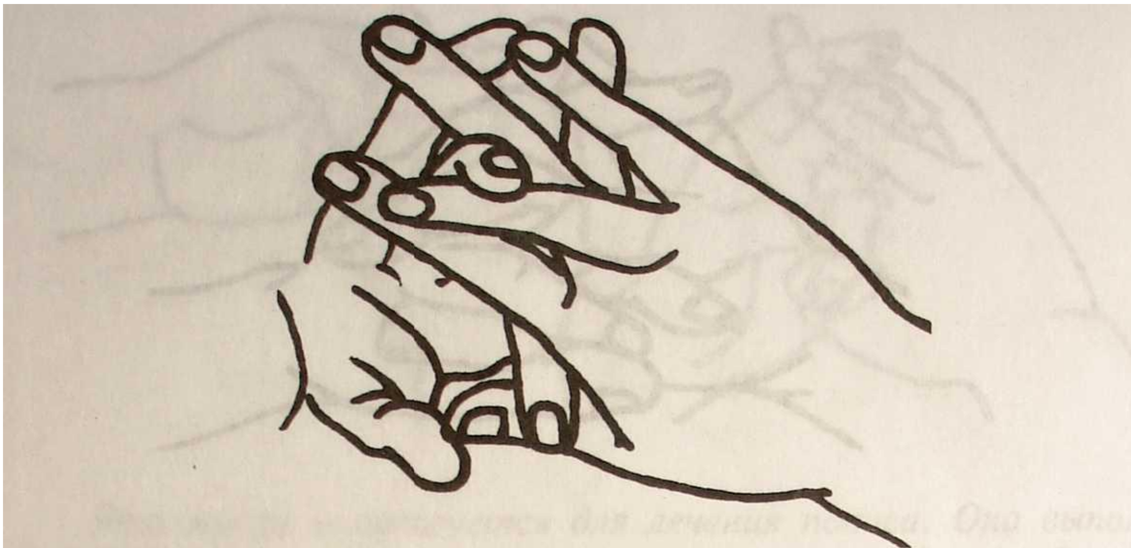
*Эта мудра используется для лечения поноса. Она выполняется **в** течение 18 минут, стоя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.*



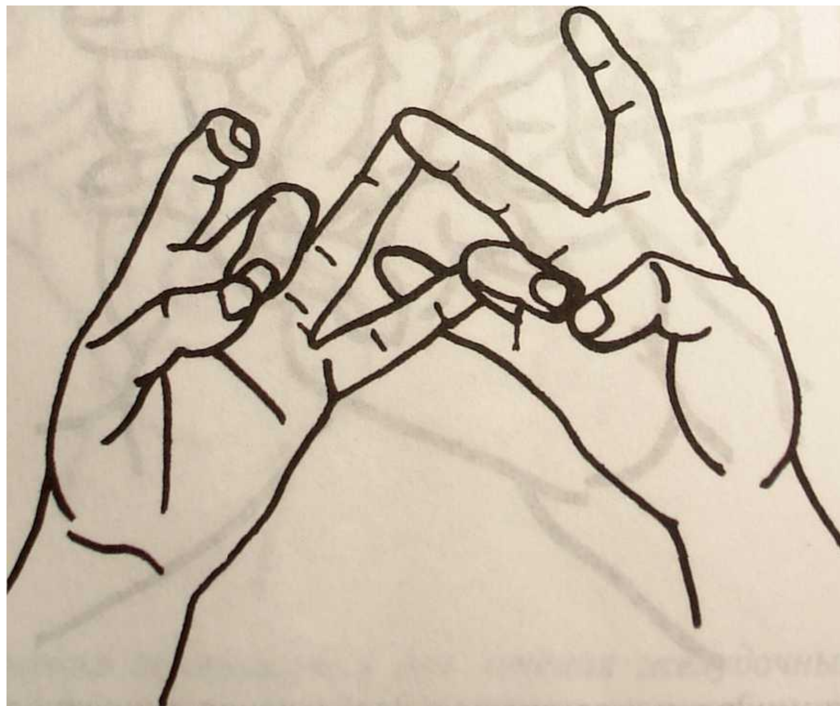
*Эта мудра используется для лечения желудочных болезней. Она выполняется **в** течение **15** минут, стоя, **в** месте, хорошо освещенном солнечным светом, обратившись лицом **на** северо-восток. Вдох и выдох совершаются через нос.*

Эта мудра используется для лечения диспепсии (несварения желудка). Она выполняется в течение 21 минуты, стоя или лежа, после приема пищи через 15 Минут, обратившись лицом на юго-восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

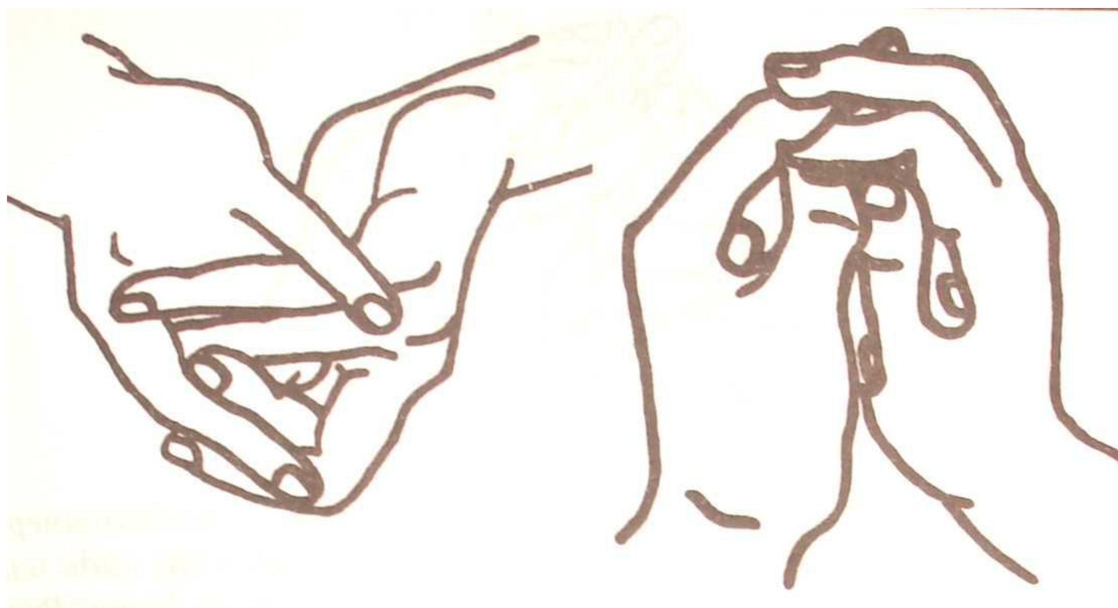
Эта мудра используется для лечения кишечного туберкулеза (при сильной непроходимости кишечника). Она выполняется в течение 30 минут, лежа на спине, ноги согнуты, после приема пищи через 50 минут, обратившись лицом на северо-восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.



Эта мудра используется для лечения кишечника (у людей среднего возраста). Она выполняется в течение 35 минут, лежа, обратившись головой на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

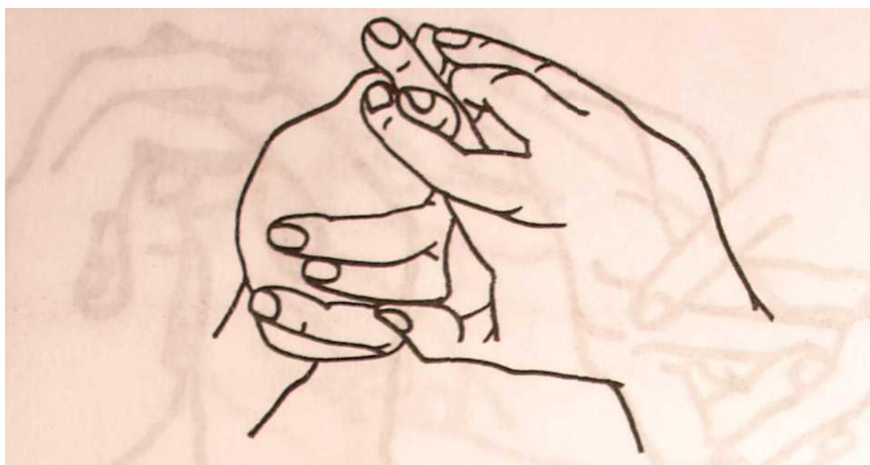


Эта мудра используется для лечения хронического энтерита (воспаления кишок). Она выполняется в течение 50 минут, стоя, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

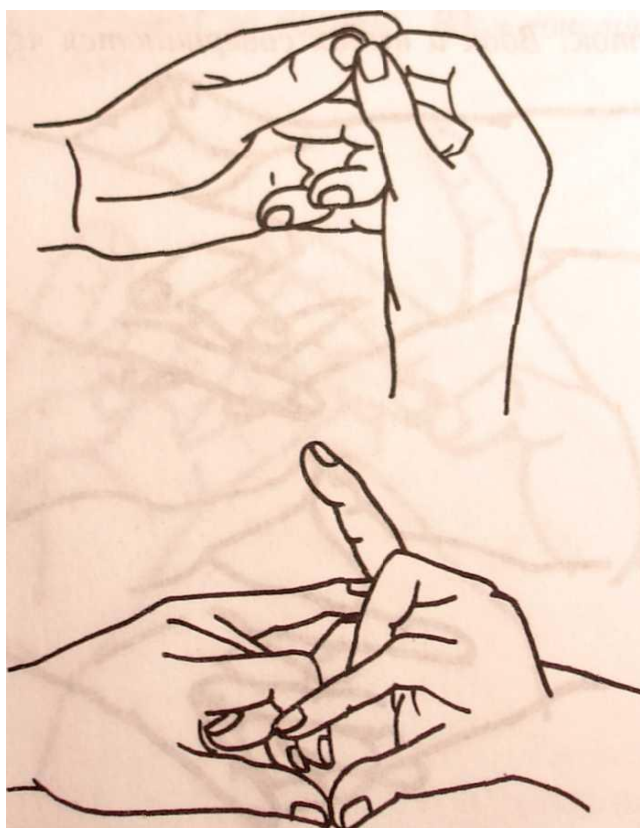


Эта мудра используется для лечения хронического колита. Она выполняется в течение 15 минут, стоя, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через рот.

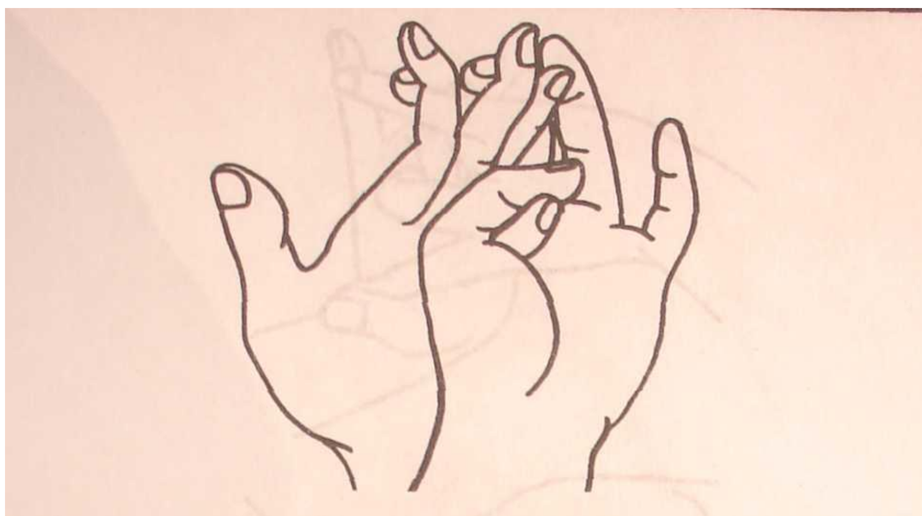
Эта мудра используется для лечения расстройства желудочно-кишечного тракта. Она выполняется в течение 50 минут, стой, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.



Эта мудра используется для лечения язвы двенадцатиперстной кишки. Она выполняется в течение 35 минут, сидя или лежа, в очень теплом месте, обратившись лицом на север. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

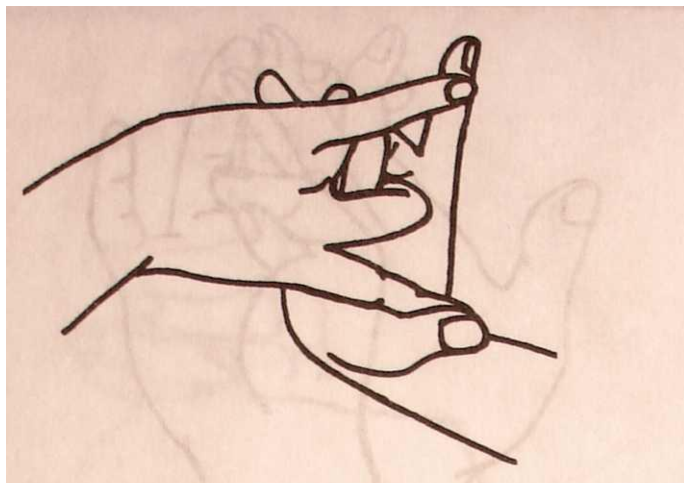


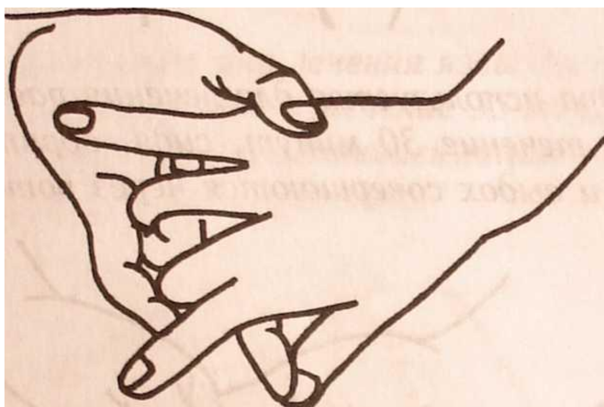
Эта мудра используется для лечения невралгии. Она выполняется в течение 20 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос,



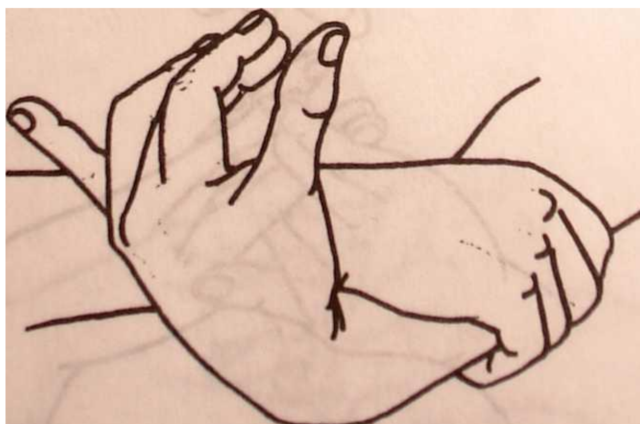
Эта мудра используется для лечения радикулита. Она выполняется в течение 30 минут, сидя, обратившись лицом на запад. Вдох и выдох совершаются через рот.

Эта мудра используется для лечения мигрени. Она выполняется в течение 15 минут, сидя или лежа, на свежем воздухе, в спокойной обстановке, обратившись лицам на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

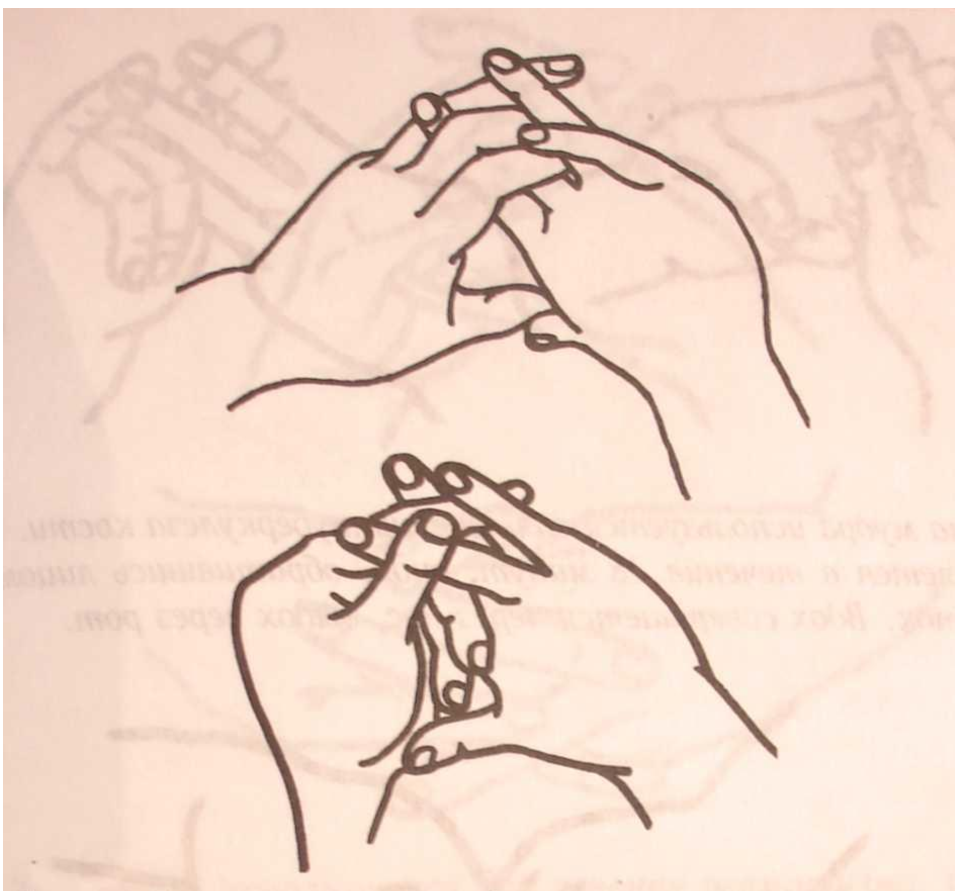




Эта мудра используется для лечения артрита. Она выполняется в течение 50 минут, лежа или сидя, в сухом месте, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.



Эта мудра используется для лечения плечевого артрита. Она выполняется в течение 25 минут, лежа или стоя, в теплом месте, через 18 минут после приема пищи, обратившись лицом на юг. Вдох и выдох совершаются через нос.

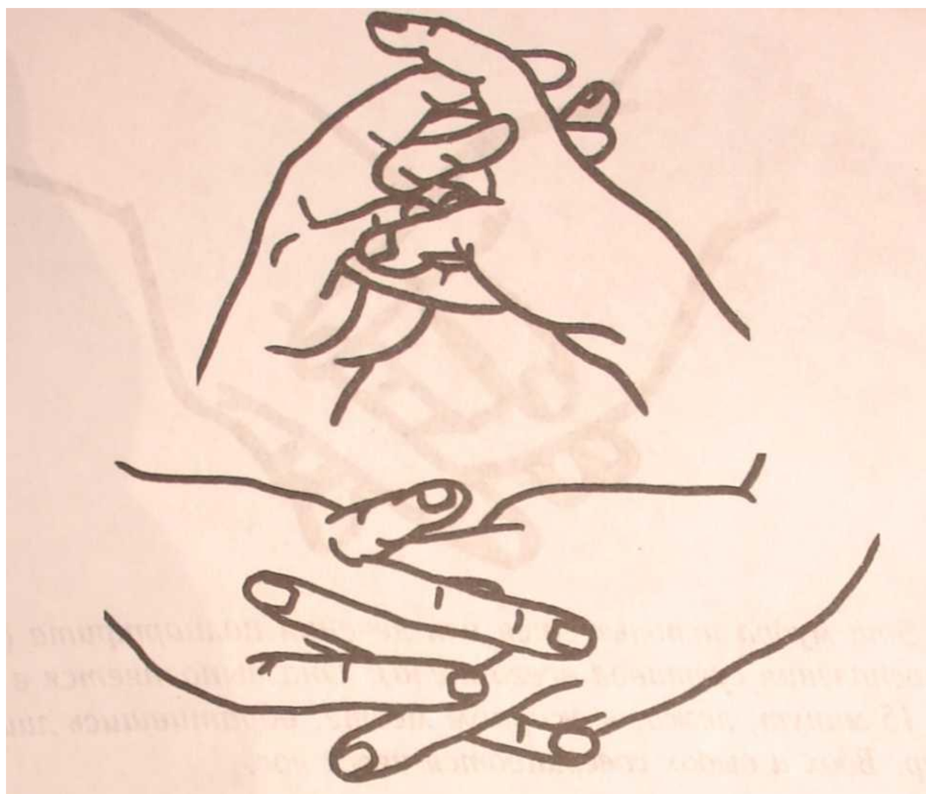


Эта мудра используется для лечения болей в коленном суставе. Она выполняется в течение 21 минуты, лежа, в теплом месте, за полчаса до приема пищи, обратившись лицом на юг. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

Эта мудра используется для лечения шейного спондилеза (болезни шейных позвонков). Она выполняется в течение 25 минут, стоя, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через рот.

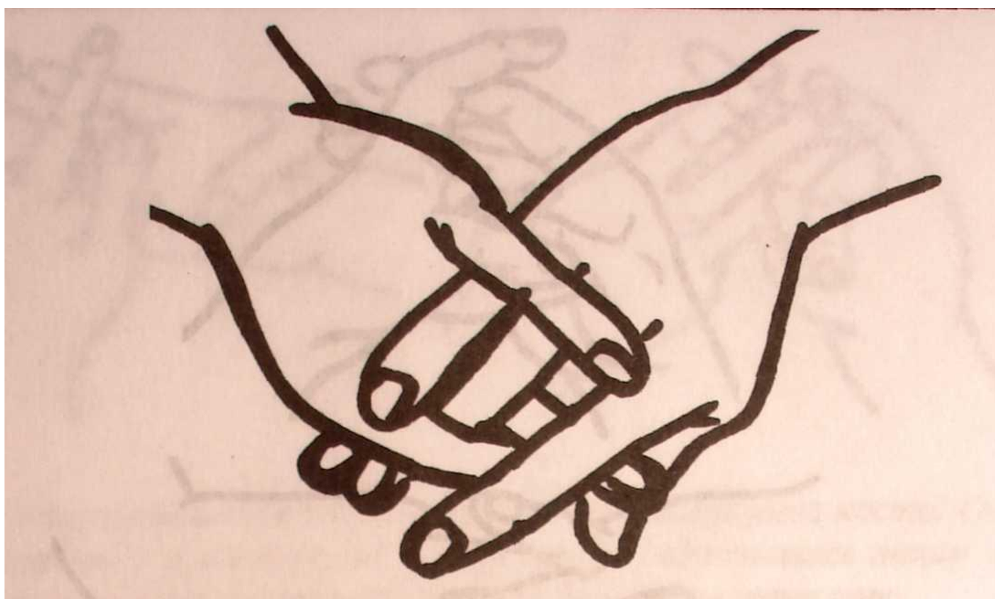
Эта мудра используется для лечения туберкулеза кости. Она выполняется в течение 18 минут, сидя, обратившись лицом на юг-восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

Эта мудра используется для лечения прострела шеи. Она выполняется в течение 30 минут, лежа, обратившись головой на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

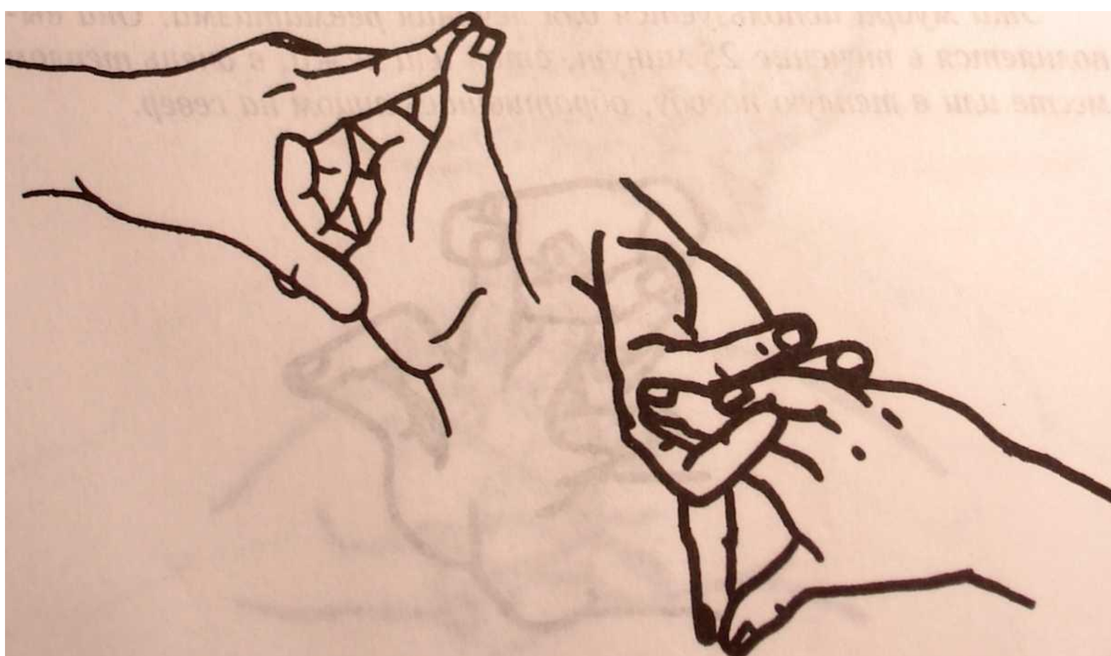


Эта мудра используется для лечения ревматизма. Она вы-полняется в течение 25 минут, стоя или лежа, в очень теплом месте или в теплую погоду, обратившись лицом на север.

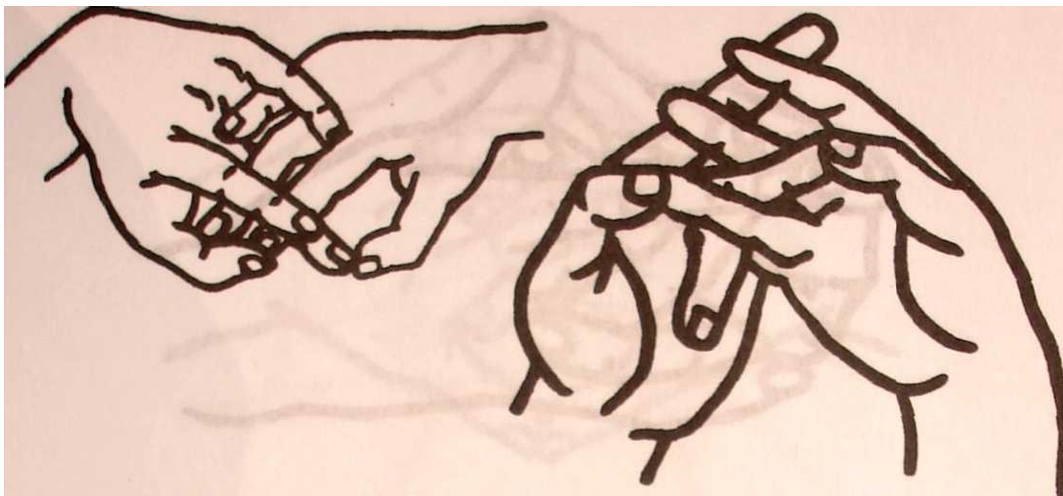
Эта мудра используется для лечения ревматического артрита. Она выполняется в течение 25 минут, лежа, в теплом месте, обратившись лицам на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.



Эта Мудра используется для лечения полиартрита (общего воспаления суставов всего тела). Она выполняется в течение 15 минут, лежа, в жарком месте, обратившись лицом на север. Вдох и выдох совершаются через нос.

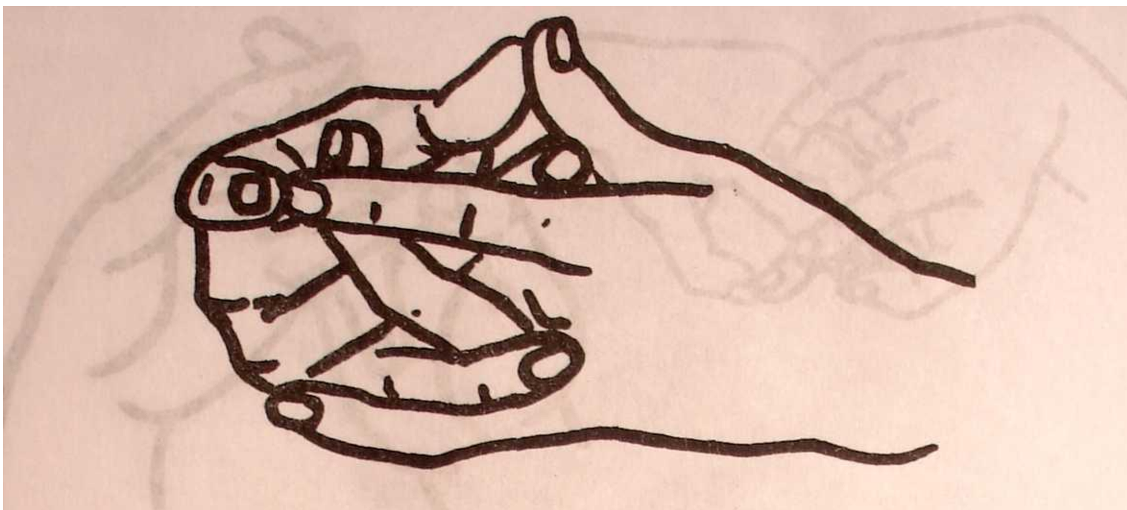


Эта мудра используется для лечения артрита у пожилых людей. Она выполняется в течение 25 минут, лежа или сидя, в очень теплом месте, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос»



Эта мудра используется для лечения болей в пояснице. Она выполняется в течение 25 минут, лежа или стоя, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

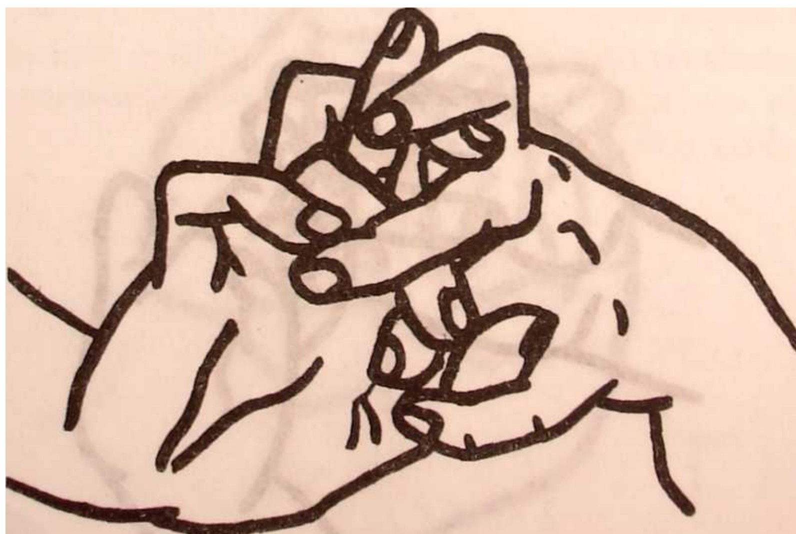
Эта мудра используется для лечения болей в ногах. Она выполняется в течение 25 минут, сидя или лежа, в очень теплом месте, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.



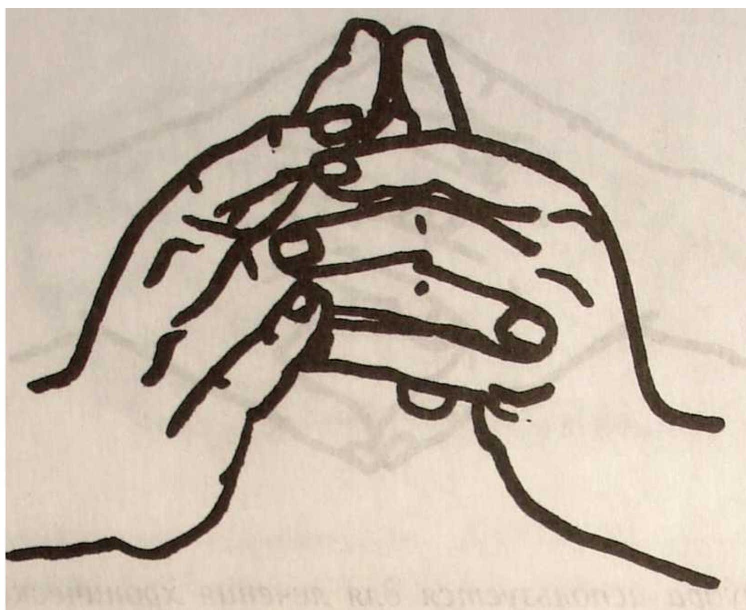
Эта мудра используется для лечения болей в суставах. Она выполняется в течение 25 минут, стоя или лежа, в очень теплом месте, обратившись лицом на север. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

Эта мудра используется для лечения геморроя. Она выполняется в течение 15 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на запад.

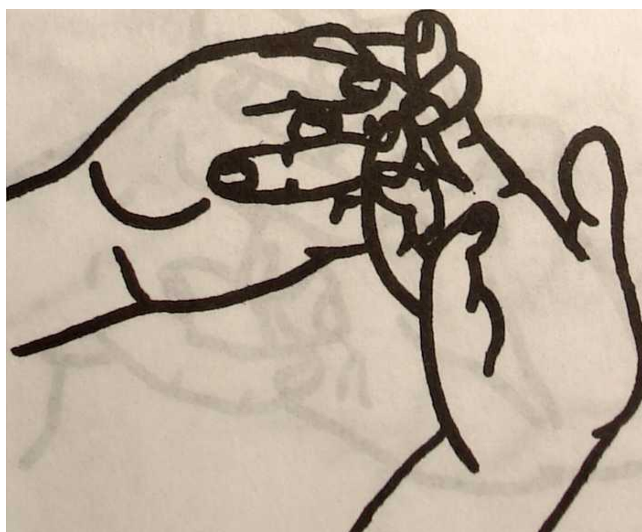
Эта мудра используется для лечения хронического аппендицита. Она выполняется в течение 18 минут, лежа на спине, в очень хорошо освещенном месте, обратившись лицом на северо-запад.



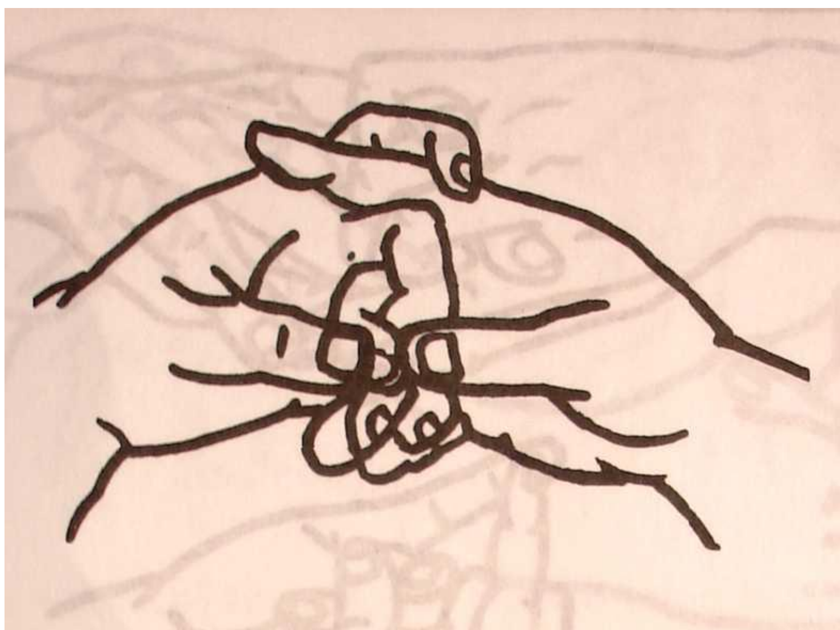
Эта мудра используется для лечения пролиферации молочных желез (разрастания клеток молочной железы). Она выполняется в течение 30 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.



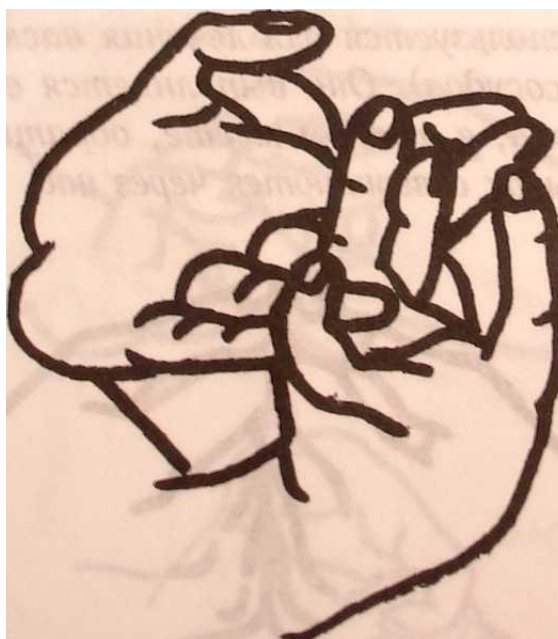
Эта мудра используется для лечения пупочной грыжи и грыжи белой линии живота у детей. Она выполняется в течение 5 минут, лежа, обратившись головой на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.



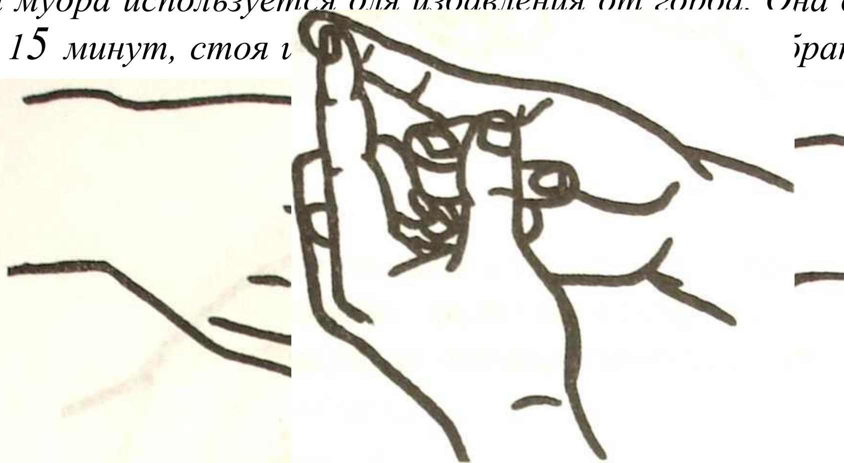
Эта мудра используется для лечения холицистита (воспаления желчного пузыря). Она выполняется в течение 25 минут, лежа на спине, ранним утром, между 3 и 5 часами, обратившись лицом на север.



Эта мудра используется для лечения трещин в крестце. Она выполняется лежа на спине, обратившись головой на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

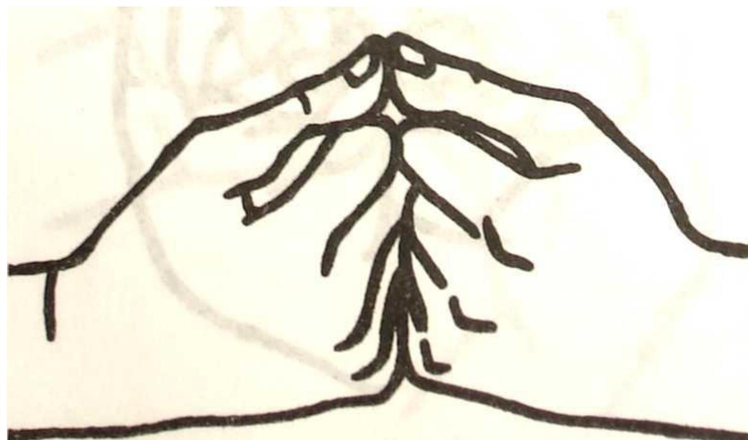


Эта мудра используется для избавления от горба. Она вы-полняется в течение 15 минут, стоя и … *братившись лицом на вос*…



Э… *ения крове*… *или*

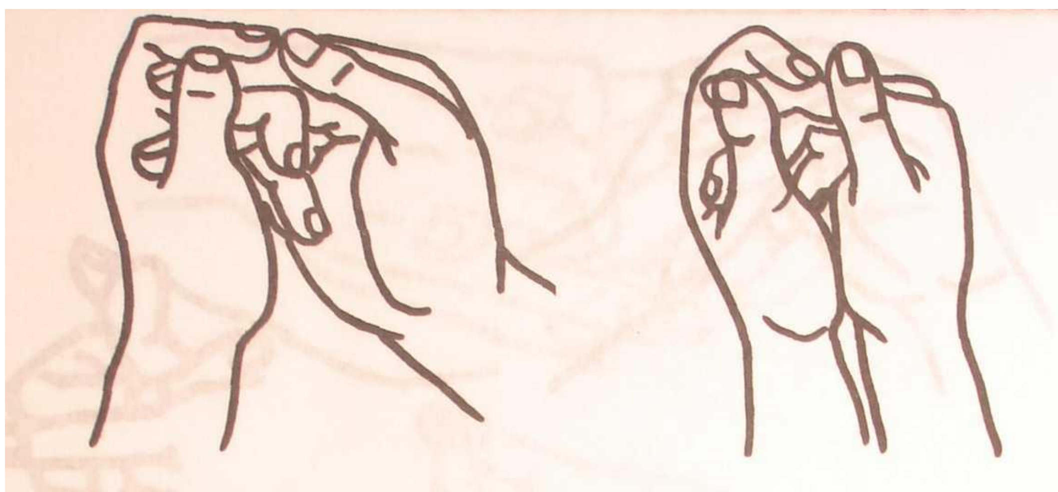
лежа, в теплом месте, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.



Эта мудра используется для лечения рахита. Она выполняется в течение 18 минут, сидя в теплом месте, за 50 минут до принятия пищи, обратившись лицом на юго-восток. Руки находятся в области пупа. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

Эта мудра используется для лечения пупочной грыжи и грыжи белой линии живота у взрослых. Она выполняется в течение 25 минут, стоя или лежа, в теплом месте, обратившись лицом на север. Вдох и выдох совершаются через нос.

Эта мудра используется для лечения атеросклероза. Она выполняется в течение 25 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.



Эта мудра используется для лечения тромбов головного мозга. Она выполняется в течение 25 минут, лежа, в хорошо продуваемом и слегка затемненном месте, на свежем воздухе, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

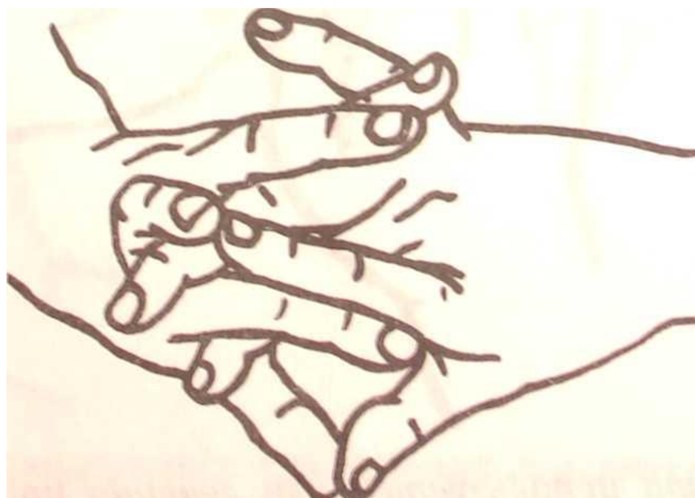
Эта мудра используется для лечения гипертонии (высокого кровяного давления). Она выполняется в течение *15* ***минут, сидя*** *или* ***лежа, в уединении, в спокойном месте*** с ***влажным воздухом, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.***

Эта мудра используется для лечения анемии. Она выполняется в течение 25 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

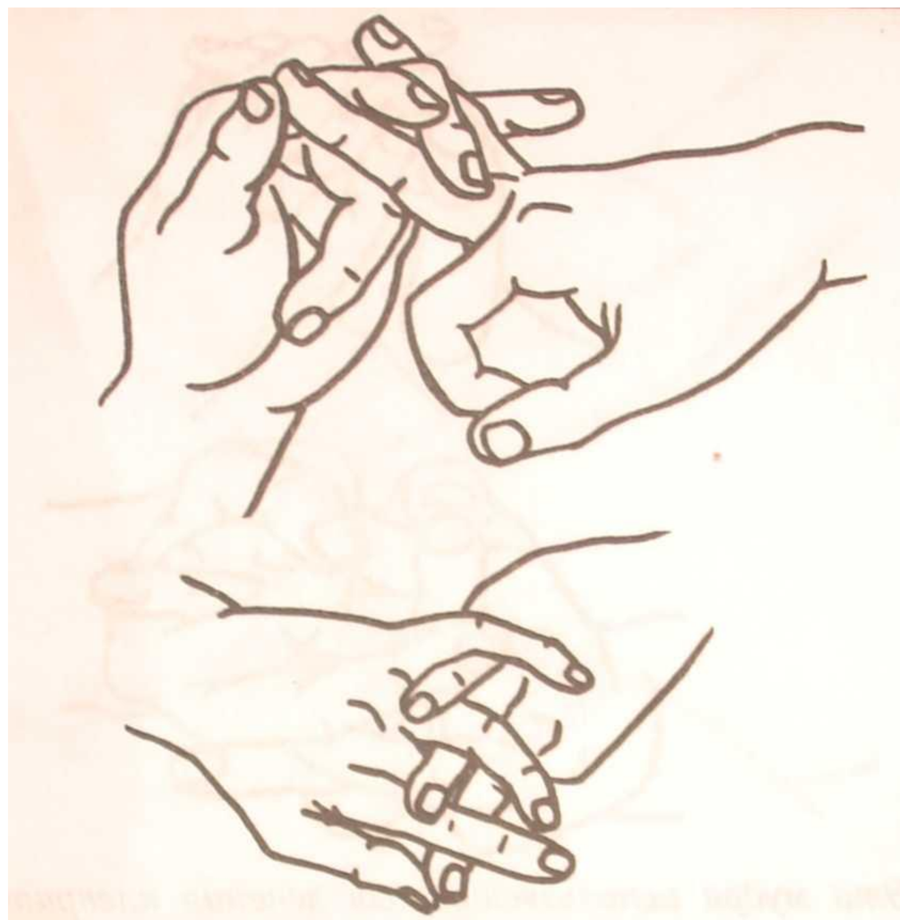
Эта мудра используется для лечения при обмороках. Она выполняется в течение 25 минут, сидя или лежа, в спокойной обстановке, на свежем воздухе, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

Эта мудра используется для лечения лейкемии (белокровия). Она выполняется в течение 15 минут, стоя, сидя или лежа (в

зависимости от состояния больного), в сухом бесшумном месте, на свежем воздухе, обратившись лицам на восток.



Эта мудра используется для лечения простуды и высокой температуры. Она выполняется в течение 35 минут, лежа, в очень теплом месте, обратившись головой на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

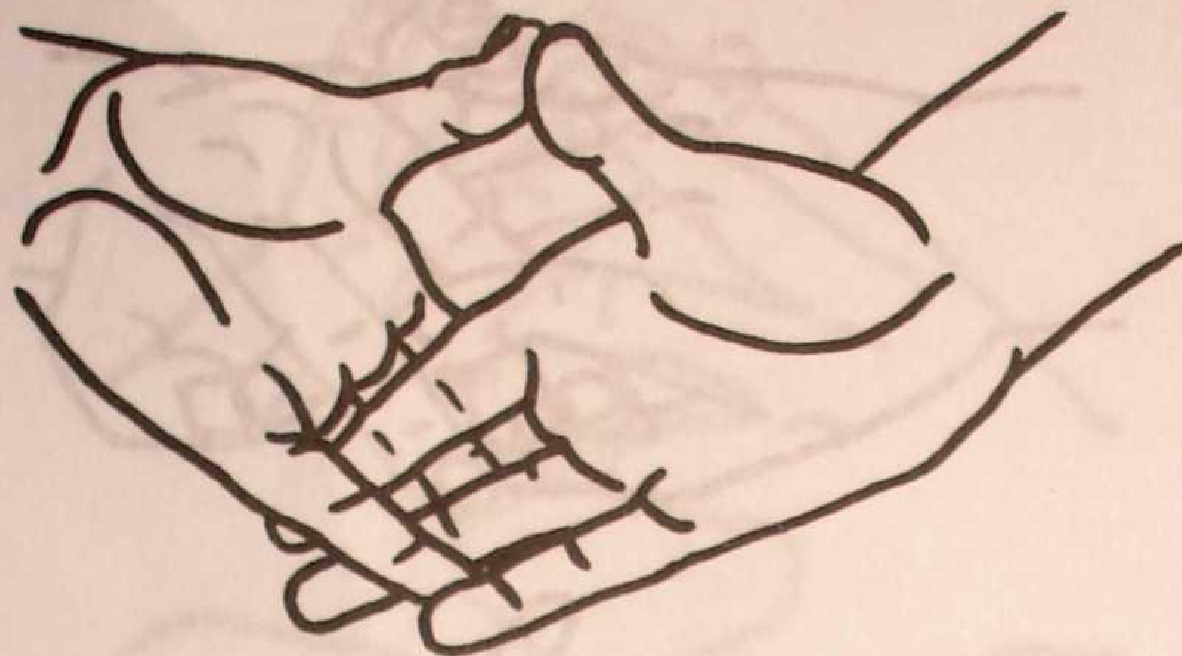


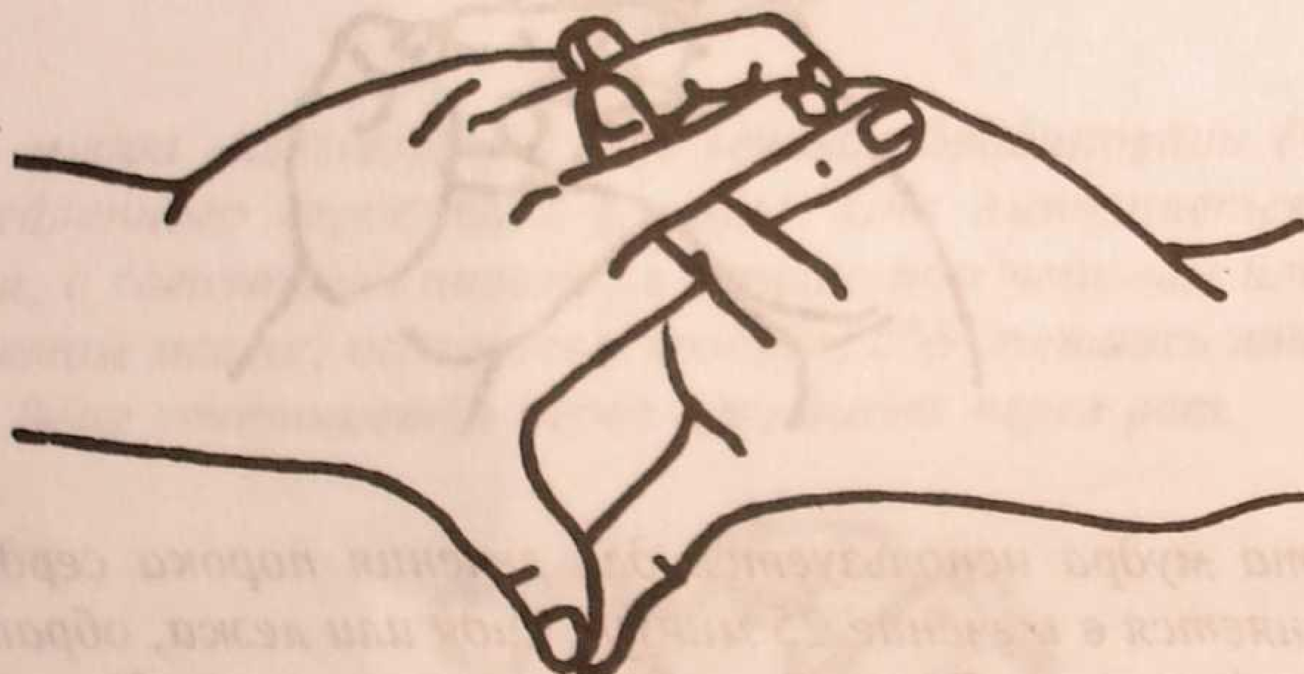
Эта мудра используется для лечения трахеита (воспаления трахеи). Она выполняется в течение 15 минут, стоя или лежа, в теплом месте, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

Эта мудра используется для лечения туберкулеза легких. Она выполняется в течение 15 минут, лежа, в месте с чистым ***и*** *прохладным воздухом, обратившись головой на восток. Вдох и выдох совершаются через нюс*

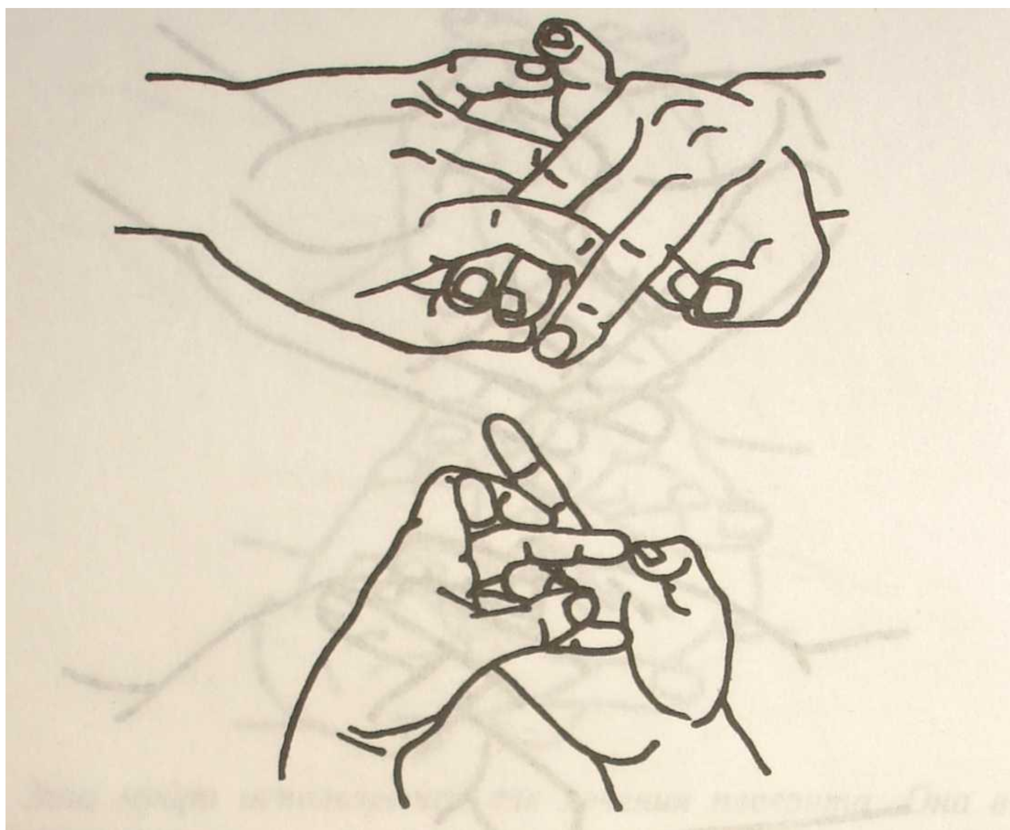
Эта мудра используется для лечения плеврита. Она вы-полняется стоя или лежа, в немного затемненном месте, в приятной и красивой обстановке, на свежем воздухе, обратившись лицом на север. Вдох и выдох совершаются через нос.

Эта мудра используется для лечения хронического нефрита (воспаления почек). Она выполняется в течение 15 минут, сидя или лежа, в теплом месте, обратившись лицом на юго-восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.



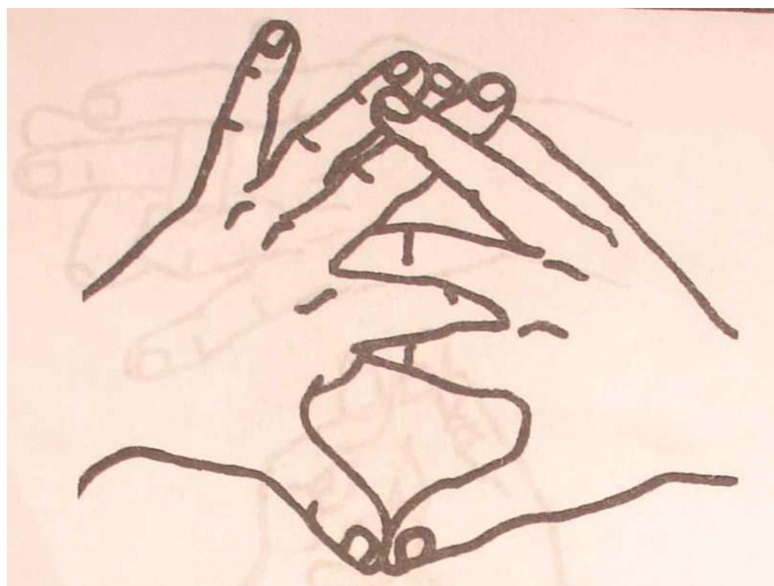


Эта мудра используется для лечения пиелонефрита (воспаления почки и почечной лоханки). Она выполняется в течение 15 минут, лежа, обратившись головой на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.



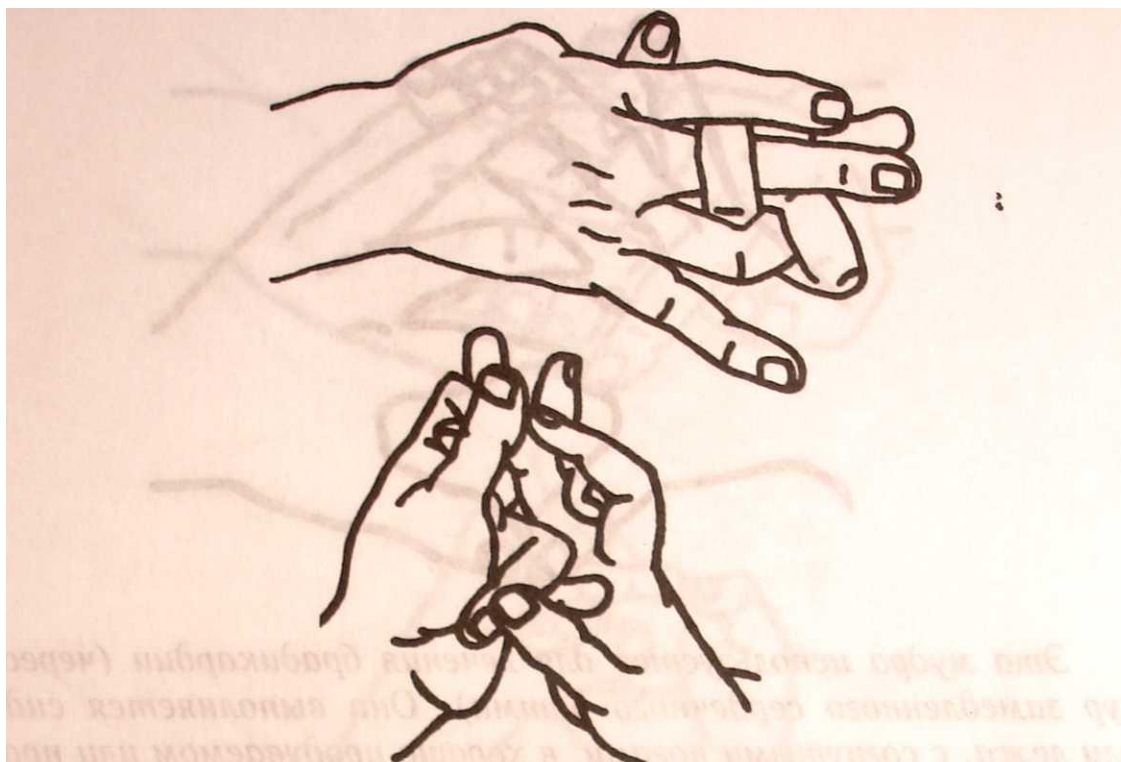
Эта мудра используется для лечения порока сердца. Она выполняется в течение 25 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

Эта мудра используется для лечения аритмии сердца (при нарушении ровного сердечного ритма). Она выполняется в течение 25 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.



Эта мудра используется для лечения брадикардии (чересчур замедленного сердечного ритма). Она выполняется сидя или лежа, с согнутыми ногами, в хорошо продуваемом или проветриваемом месте, на свежем воздухе, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

Эта мудра используется для лечения хронического гепатита. Ома выполняется в течение 15 минут, стоя или сидя, в спокойном месте, на свежем, жарком и влажном воздухе, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.



Эта мудра используется для лечения гематопатии (болезни крови). Она выполняется в течение 20 минут, стоя или лежа, в теплом, хорошо освещенном солнечным светом месте, на свежем воздухе, обратившись лицом на север. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

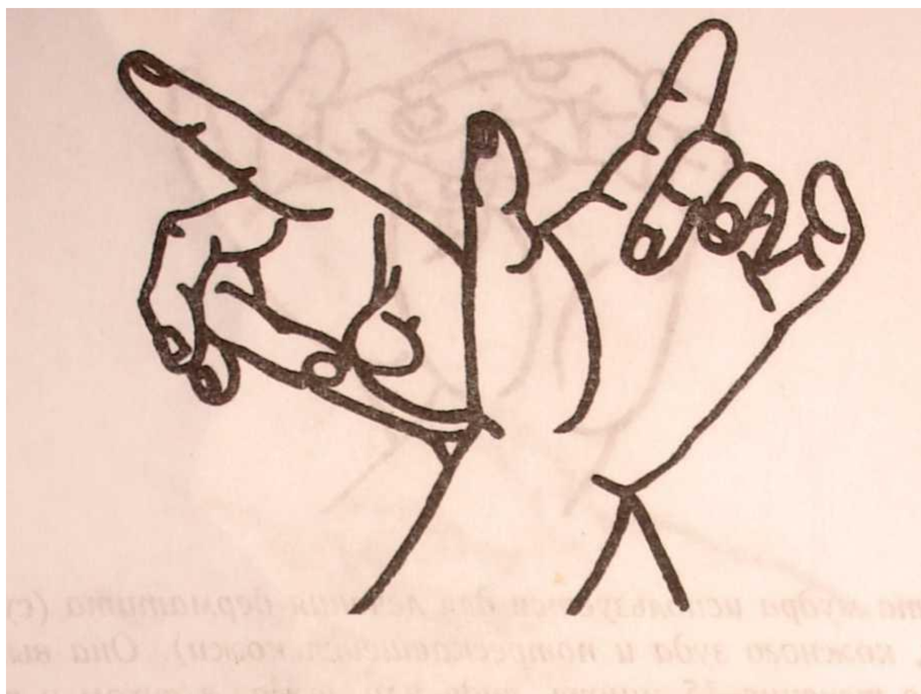
Эта мудра используется для обновления крови и энергии ци Она выполняется в течение 30 минут, стоя или лежа, в хорошо освещенном солнечным -светом месте, на свежем воздухе, обратившись лицом на юг. Вдох и выдох совершаются через нос.

Эта мудра используется для обновления крови и энергии ци у молодых людей. Она выполняется в течение 15 минут, стоя, обратившись лицом на север. Вдох и выдох совершаются через нос.

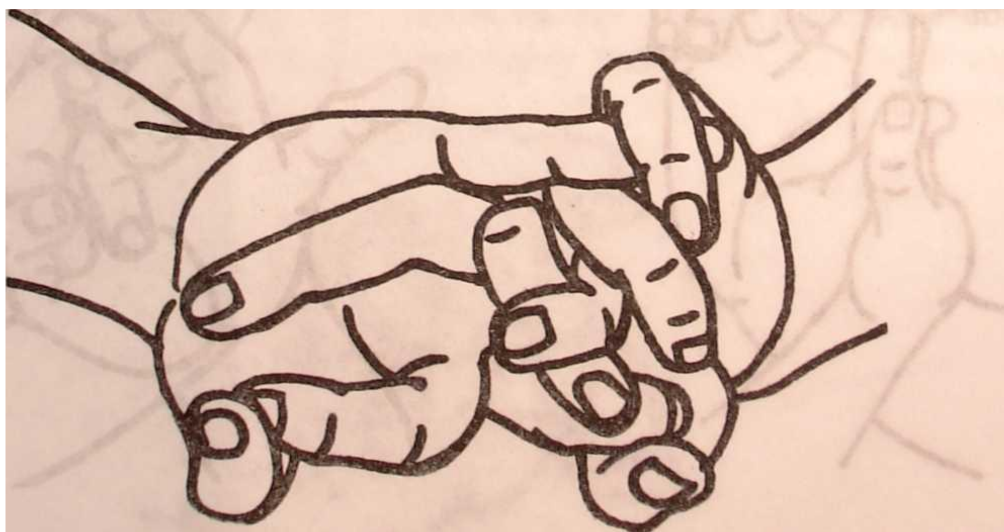
Эта мудра используется для обновления крови и энергии ци при почечной недостаточности, слабости у молодых людей. Она выполняется в хорошо освещенном солнечным *светом месте, стоя, обратившись лицом на север. Вдох и* выдох *совершаются через нос.*

Эта мудра используется для укрепления здоровья у людей среднего возраста. Она выполняется в течение 15 минут, стоя, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

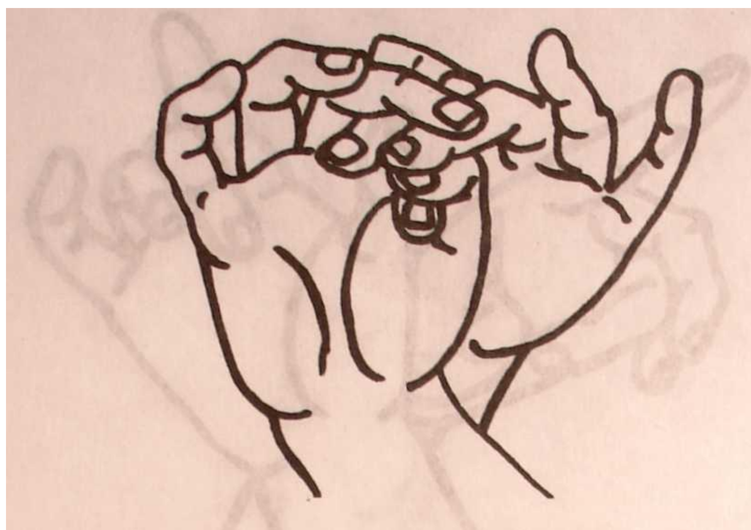
Эта мудра используется для укрепления здоровья у людей пожилого возраста. Она выполняется в течение 25 минут, сидя, в бесшумном, уединенном месте, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.



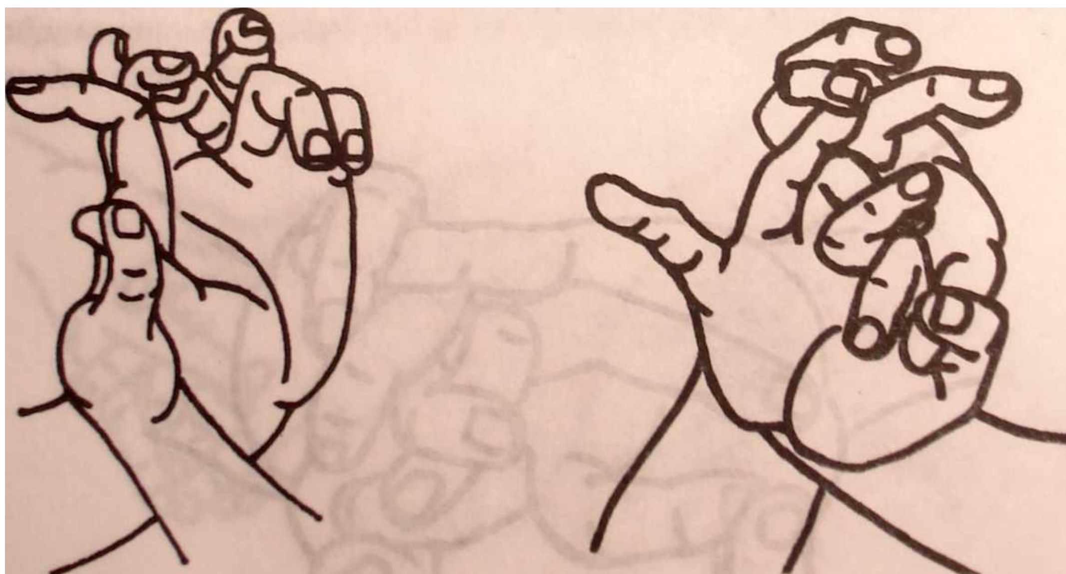
Эта мудра используется для укрепления здоровья у молодых людей. Она выполняется стоя, обратившись лицом на юг. Вдох и выдох совершаются через нос.



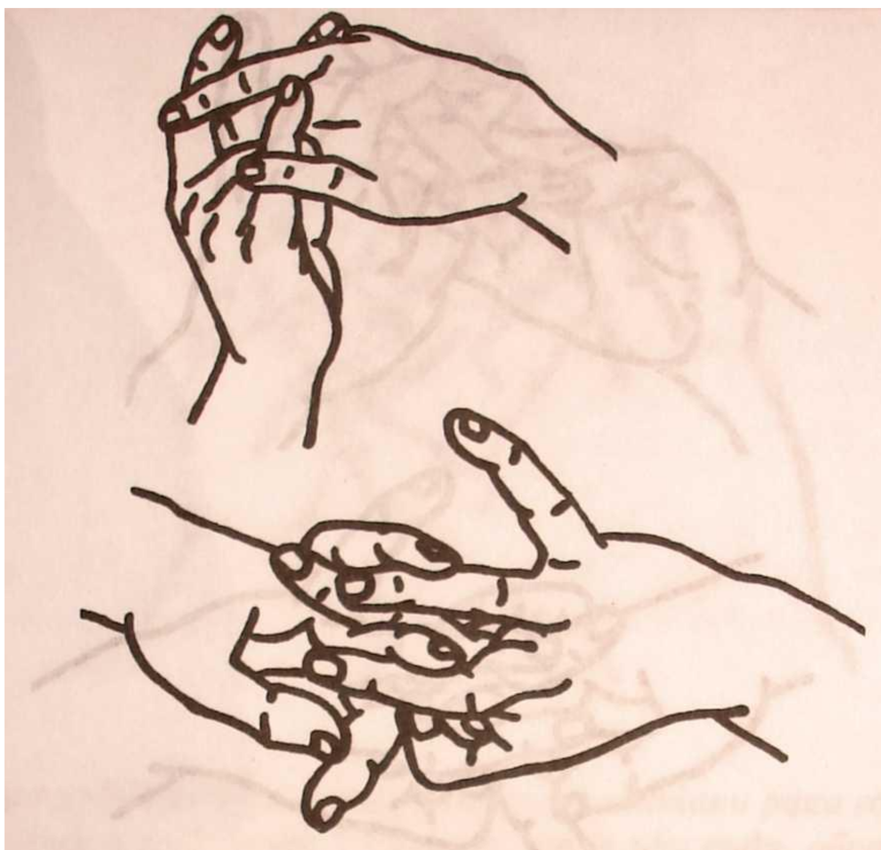
Эта мудра используется для увеличения физической силы. Она выполняется в течение 35 минут, стоя, руки находятся перед грудью на расстоянии 33-50 см, в теплом месте, обратившись лицом на восток.



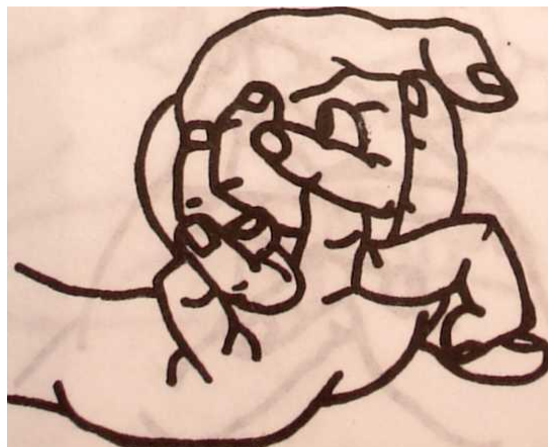
Эта мудра используется для лечения дерматита (сухости кожи, кожного зуда и потрескавшейся кожи). Она выполняется в течение 15 минут, сидя или лежа, в сухом и теплом месте, обратившись лицом на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.



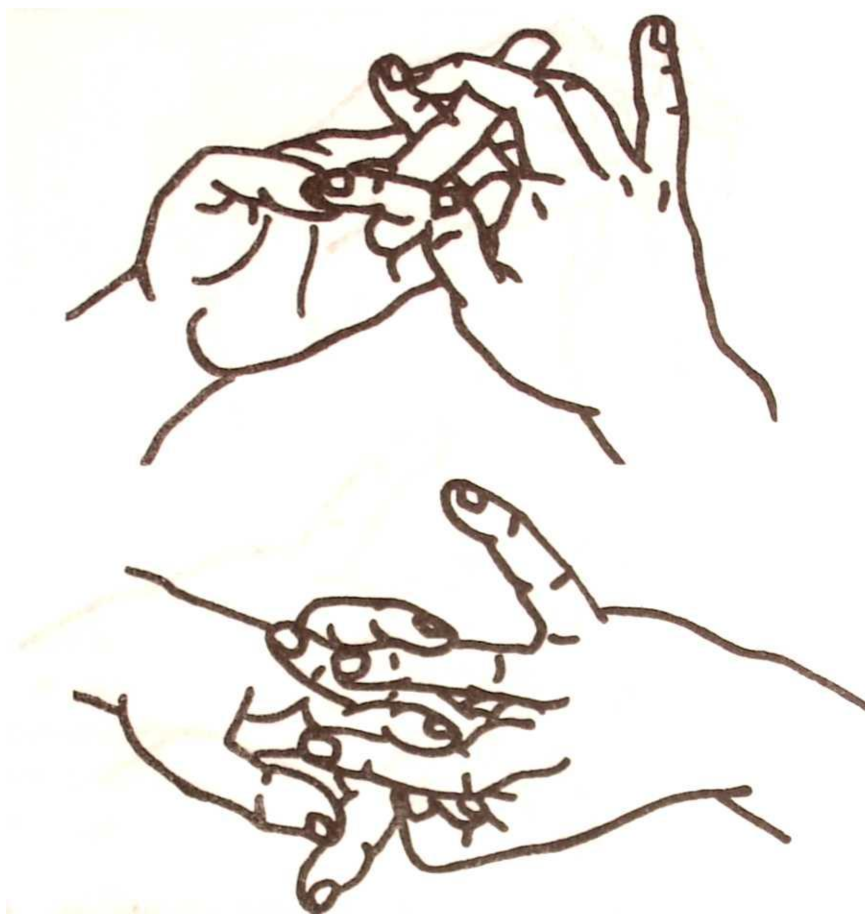
Эта мудра используется при лечении дерматоза и других кожных заболеваний. Она выполняется ***в*** *течение* ***20*** *минут, лежа, в хорошо освещенном солнечным светом месте, обратившись лицом на юг. Вдох и выдох совершаются через нос.*



Эта мудра используется для лечения веснушек. Она выполняется в течение 39 минут, стоя, в хорошо освещенном солнечным светом месте, обратившись лицом на северо-восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

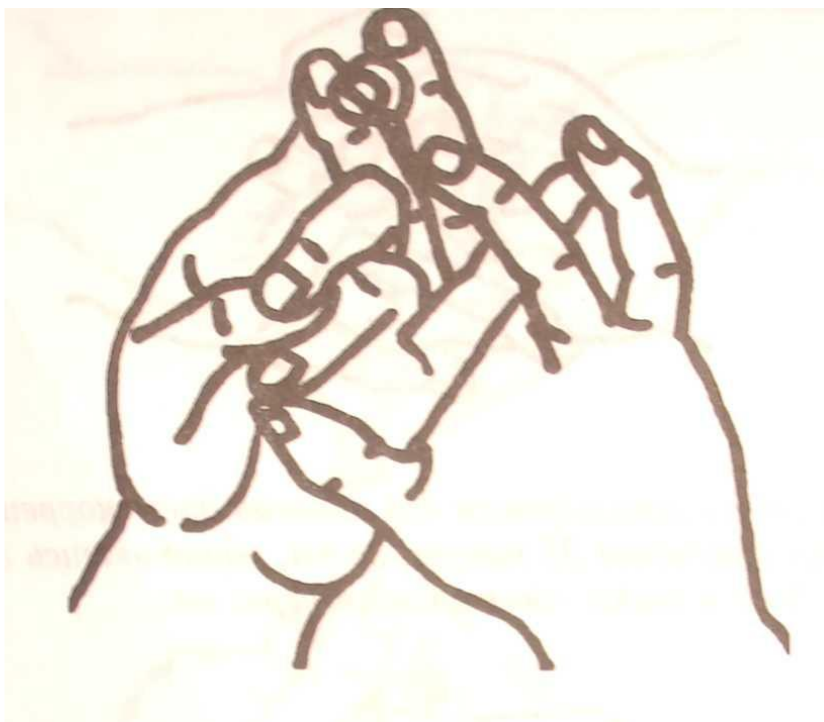


Эта мудра используется для лечения ревматической лихорадки. Она выполняется в течение 30 минут, лежа на спине, обратившись головой на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

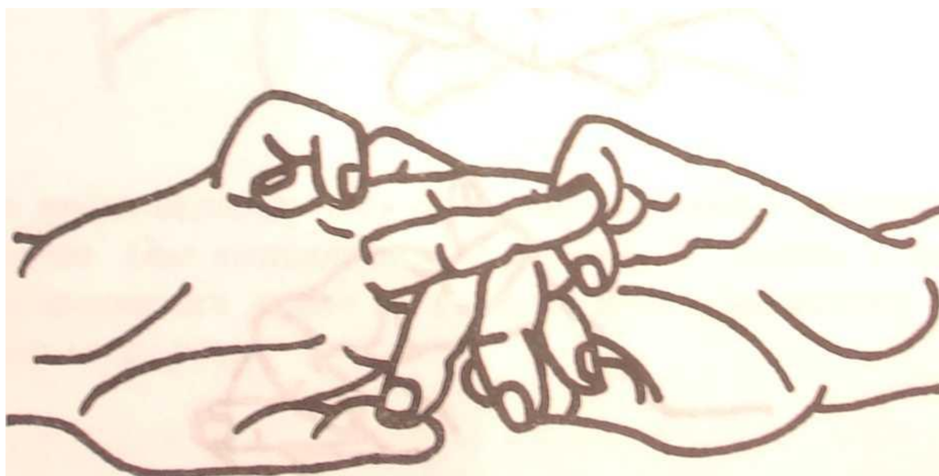


Эта мудра используется для лечения краснухи. Она выполняется в течение 35 минут, стоя или лежа, в сухом месте, при интенсивном солнечном свете, обратившись лицом на во-сток. Вдох и выдох совершаются через рот.

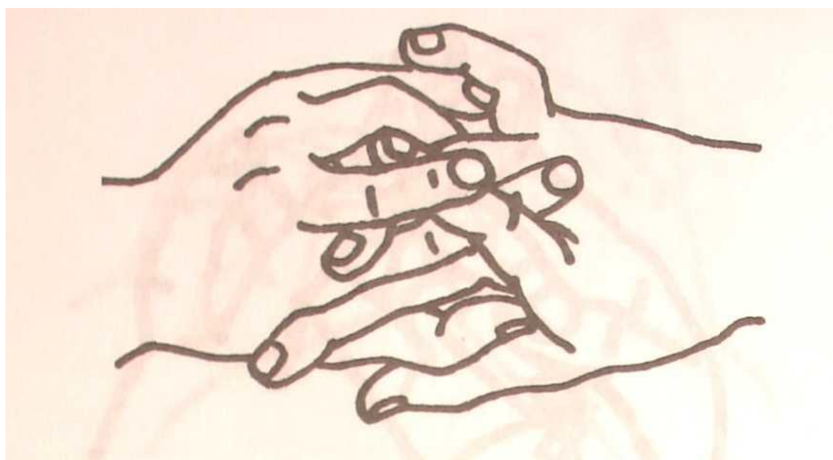
Эта мудра используется для профилактики саркомы (рака кости). Она выполняется в течение 31 минуты, стоя или лежа, через 20 минут после приема пищи, обратившись лицом на северо-восток. Вдох и выдох совершаются через нос.



Эта мудра используется для профилактики рака горла. Она выполняется в течение 15 минут, стоя или сидя, обратившись лицом на север. Вдох и выдох совершаются через нос

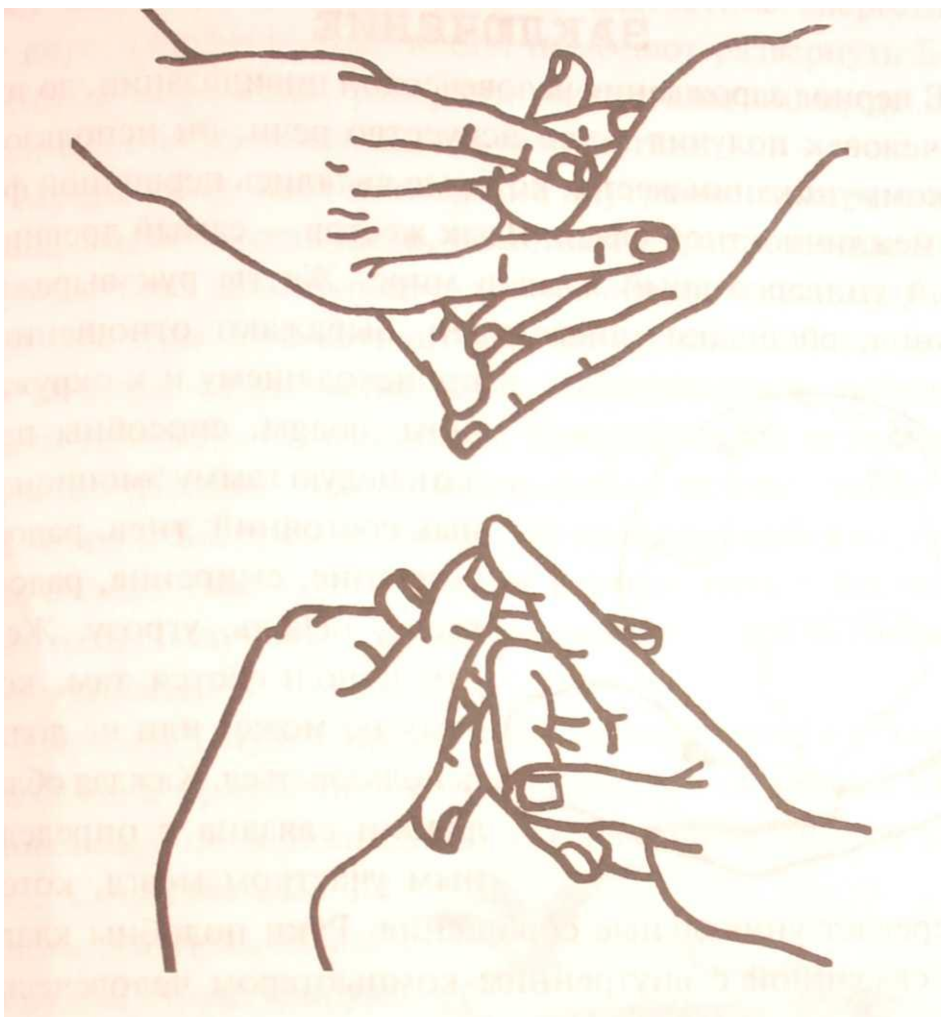


Эта мудра используется для лечения системной красной волчанки. Она выполняется в течение 80 минут, лежа на спине, обратившись лицом на юг. Вдох и выдох совершаются через рот, в дыхательных движениях принимает участие грудь.



Эта мудра используется для лечения дисменорреи. Она выполняется в течение 35 минут, лежа, обратившись головой на восток. Вдох и выдох совершаются через нос.

Эта мудра используется для лечения шистоматоза. Она выполняется в течение 35 минут, лежа, обратившись лицом на восток» Вдох совершается через нос, выдох через рот.



Эта мудра используется для лечения симптомов ревматических узлов. Она выполняется в течение 25 минут, сидя или лежа, обратившись лицом на восток. Вдох совершается через нос, выдох через рот.

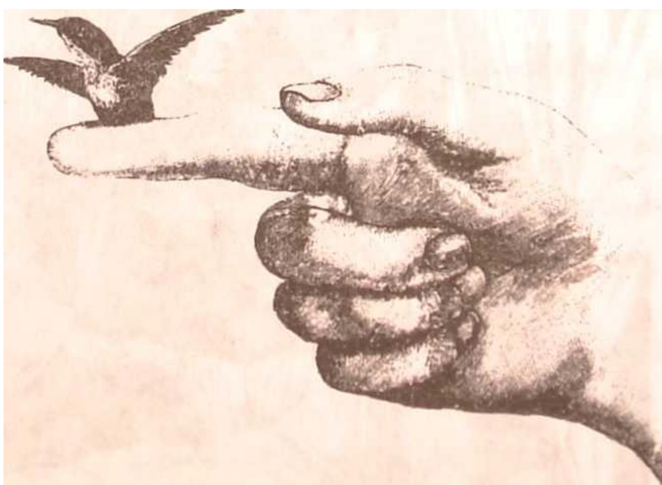
ЗАКЛЮЧЕНИЕ В период зарождения человеческой цивилизации, до того, как человек получил в дар искусство речи, он использовал для коммуникации жесты, которые являлись первичной формой межличностной связи. Язык жестов — самый древний и самый универсальный язык в мире. Жесты рук выражают желания, сообщают новые идеи, выражают отношению к происходящему и к окружающим людям, способны передать целую гамму эмоциональных состояний: гнев, радость, умиление, смирение, радость, тоску, печаль, угрозу. Жесты рук используются там, когда язык не может или не должен использоваться. Каждая область ладони связана с определенным участком мозга, которому передает уникальные сообщения. Руки подобны клавиатуре, связанной с внутренним компьютером человеческого существа.

Жесты рук трактуются в духовной практике как мудры, под которыми обычно понимаются священные ритуальные. При использовании в религиозном танце мудры становятся сложным языком внутреннего духа. Санскритское слово «мудра» означает печать. Мудры издревле использовались наряду с мантрами для «запечататывания» энергии. Изначальная мудра — санскритский символ ОМ Из этой первообразу -ющей мудры развился с течением времени целый мистический язык, который стал настолько же разнообразным, как и та страна, в которой он родился. При систематических занятиях мудра-практикой происходят заметные улучшения в жизни практикующего. Занятия мудра-йогой не только улучшают здоровье, но также создают благостное энергетическое поле. Определенные жесты помогают развернуть Божественный потенциал, раскрыть внутренние силы, до определенных пор пребывающие в бездействии.

Мудры облегчают понимание внутреннего мира и окружающей действительности, помогают обрести плоды Духа и Космоса. Они пробуждают духовное сердце человека, расши-

ряют сознание и позволяют выразить свою любовь миру. А при помощи самоотверженной, Божественной любви возможно победить всех демонов, преследующих человеческое существо. Именно при помощи любви человек может приблизиться к Богу, страх, зачастую насаждаемый в отдельных конфессиях, никогда не укажет верный путь к Божественному трону. Научиться выражать любовь — вот истинное начало мудрости.

Занимаясь мудра-практикой, человек учится устанавливать связь с природой, учится одному из ее тайных языков, основанных на исполненной глубочайшего смысла символике. Современные исследования показывают, что мудры структурируют магнитные поля, образуя удивительные формы. Эти абстрактные формы достигают высоких планов бытия, где обитают высшие духовные силы. Таким образом, выполняя мудры, можно войти в конечном счете в контакт с тонкими сущностями, божествами.



Психологи часто заявляют, что люди используют приблизительно 2% своего мозгового потенциала. Методы муд-ра-йоги могут заметно увеличить этот показатель, пробудить внутренние резервы организма, расчистить физические и нефизические преграды и блокировки, затрудняющие гармоничное развитие личности. При получении мозгом энергии *ци,* или праны, мозг получает дополнительное питание. Это сказывается на увеличении коэффициента интеллектуального развития, улучшает память, прочищает энергетические каналы. При активации мозг образует новые связи с тонким телом. Чем большее количество связей устанавливается между тонким и физическим телами, тем большую силу обретает разум. Мудры пробуждают силу рук, психические центры в ладонях и кончиках пальцев активизируют оптимальный уровень энергии. Это облегчает свободный отток и приток космических сил, которые могут использоваться для различных целей. Если

человек обладает силой, даже простое его прикосновение может преображать, исцелять, приносить блеженство и даже воскрешать.

Воскрешение дочери Иаира (Юлиус Шнорр фон Карольсфельд)

ЛИТЕРАТУРА

Agarwal U. Khajuraho Sculptures and Their Significance, Delhi, 1964.
Agehananda S. B. The Tantric Tradition, London, 1965.
Bean W. C. Myth, Cult, and Symbols in Sakta Hinduism, Leiden, 1977.
Beyer S. The Cult of Tara, Berkeley, 1978.
Billion A. Kundalini: Secrets of Ancient Yoga, New York, Prentice-Hall, 1982.
Frost, Gavin and Yvonne. Tantric Yoga, Delhi, Motilal Banarsidass Publishers Limited, 1994.
Ganapati Muni, Vasishtha. Epistles of Light, Madras, India, Kavyakantha Vasishtha Ga Muni Thist, 1978.
Ghurye G.S. Indian Sadhus, Gods and Men, Bombay, 1962.
Guenther H. V. Yuganaddha, the Tantric View of Life, Banaras, 1952.
Hall M. P. The Secret Teachings of All Ages, Los Angeles, 1962.
Hindu Tantrism, Gupta, Hoens & Goudriaan, Leiden 1979.
Iconography of Shri Vidyarnava Tantra, Quarterly Journal of the Mythic Society XXXIV, No. 1, 1943.
Iyengar B. K. S. Light of Yoga, London, 1976.
Johari, Harish. Ancient Indian Massage, Munshiram, 1984.
Johari, Haresh. Tools for Tantra, Rochester, Vermont, Inner Traditions Interna 1986.
Johnston C. Yoga Sutras of Patanjali, Albuquerque, NM, Brotherhood of Life, 1
Kajan K. V. S. Trinity in sculpture, in: Journal of Oriental Research, V. 24, 1954/5
Kinsley D. R. The Sword and the Flute: Kali and Krishna, California, 1975.
Kooij K.R.van.Worship of the Goddesse according to the Kalikapurana, Leiden,
Mookerjee A. Kali: The Feminine Force, Rochester, VT, 1988.
Mudaliyar, Tandavaraya. Tantra: Panchatantram, Interpretation of rituals. With E translation and annotation, Madras, Chettiar, 1891.
Hirsch, Gertrud. Mudras: Yoga In Your Hands, Sri Satguru Publications, Delhi, 2000.
Nambiar A. K. Krishna. Namaste; It's Philosophy and Significance in Indian Culture Delhi, 1979.
Prabhupada, A.C. Bhaktivedanta Swami. Krishna The Supreme Personality of Go Mumbai, 1996.
Pott P. H. Yoga and Yantra. Their interpretation and Their Significance for Indian Arch The Hague, 1966.
Principles of Tantra, edited Arthur Avalon, Ganesh & Co, 1969.
Rieker H.-U. The Yoga of Light, Hatha Yoga Pradipika, London, 1972.
Satyeswarananda Giri, Swami. Inner Victory, San Diego, California, Sanskrit C 1987.
Sivaramamurti C. Nataraja in Art, Thought and Literature, N D, 1994.
Sudhi, Padma. Symbols of Art, Religion and Philosophy, Delhi, 1988.
Tresidder, Jack. The Hutchinson Dictionary of Symbols, Oxford, 1997.
Tantras: Recherches sur la symbolique et energie de la parole dans certains textes tan

Дорогие друзья! Коллектив издательства "Святослав" рад предложить Вашему вниманию книги:

Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Энциклопедия Аюрведы"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Энциклопедия мантр"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Сакральная медицина"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Энциклопедия мудр"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Сакральные растения"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Сакральная геометрия"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Сакральная архитектура"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Сакральная нумерология"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Кундалини: энергия просветления"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Библейская нумерология"
Неаполитанский С.М., Матвеев С. А. "Наука посвящения"
Неаполитанский С.М. «Исцеляющие мантры в Аюрведе»
Неаполитанский С.М. «Аюрведа на каждый день»
Неаполитанский С.М. "Книга таинств"
Неаполитанский С.М. "Мистерии Бхагавата Пураны"
Ветров И.И. "Основы Аюрведической медицины"
Д. Л. Оранж "Искусство врачевания в традициях народов мира"
Р. Свобода "Дао и Дхарма"
Шахназ Хусейн "Книга о совершенной красоте"
Кави Радж "Аюрведа. Здоровье женщины"
Кави Радж "Аюрведа для детей"
А. Морнингстар "Аюрведическая кулинария"
Видья Ананда, Равиндра Кумар "Ведическая нумерология"
Сурья Анандамурти "Ведические предания"
"Ведическая книга смерти"
"Энциклопедия нумерологии"

Ваши заказы мы ждем по адресу:
e-mail svyatoslav@ayurvedaplus.ru, mail@svbook.ru
тел./факс (812) 320-28-52

Подписано в печать 26.04.06. Формат 60x88/16.
Объем 19.5 печ. л. Тираж 500 экз. Заказ № 52

Особые статические и динамические жесты и положения рук, определяемые на санскрите как мудры, благотворно воздействуют на энергоинформационные поля, способствуют очищению тонких энергетических каналов, улучшают память, концентрацию, усиливают интеллект, оказывают преображающее влияние на всю жизнь человека. Любой случайный жест, движение и мысль оказывают спонтанное влияние на нейроэндокринную систему, иммунные функции и подсознательные процессы. Но с помощью мудр можно сознательно и запланировано запустить механизмы восстановления организма, исцеления и омоложения.

Сакральные жесты стали частью многих мистерий; через них как с помощью невербального кода передается